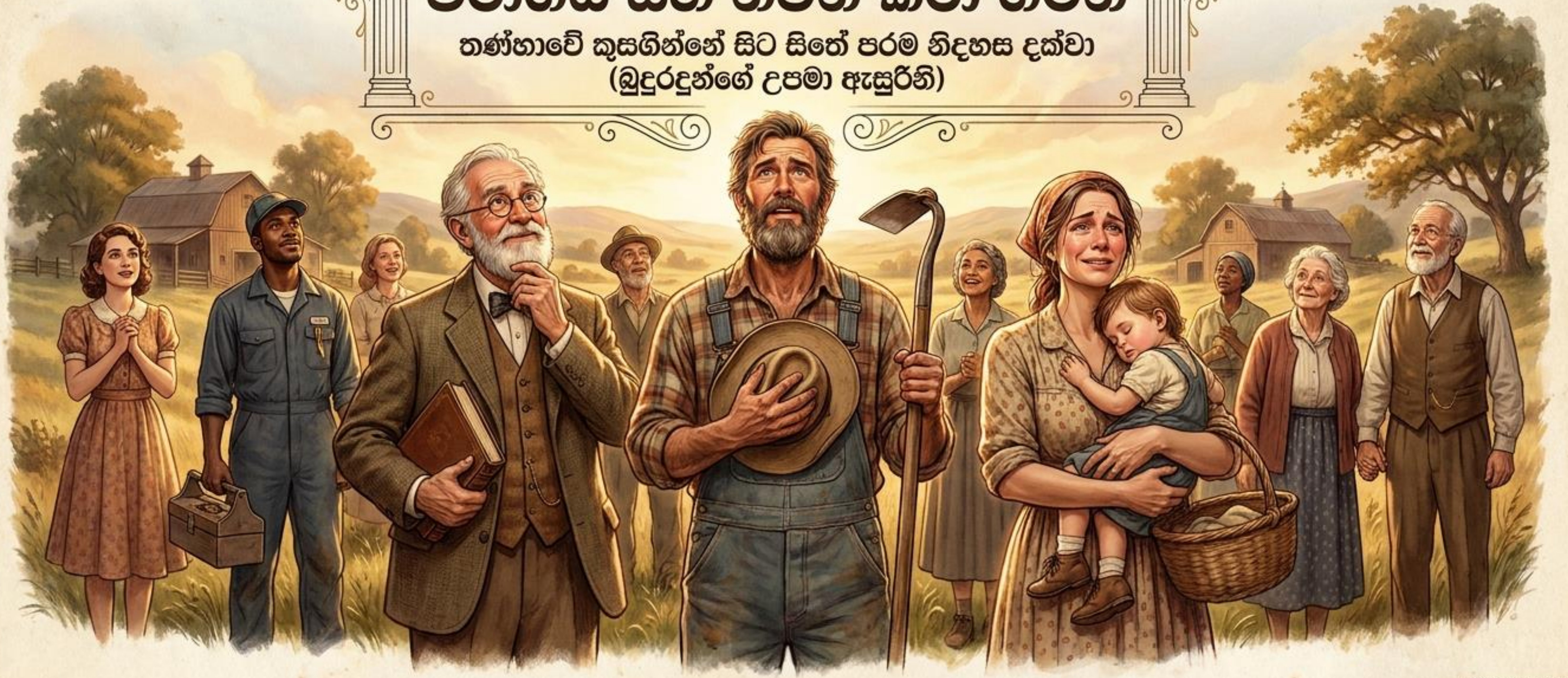
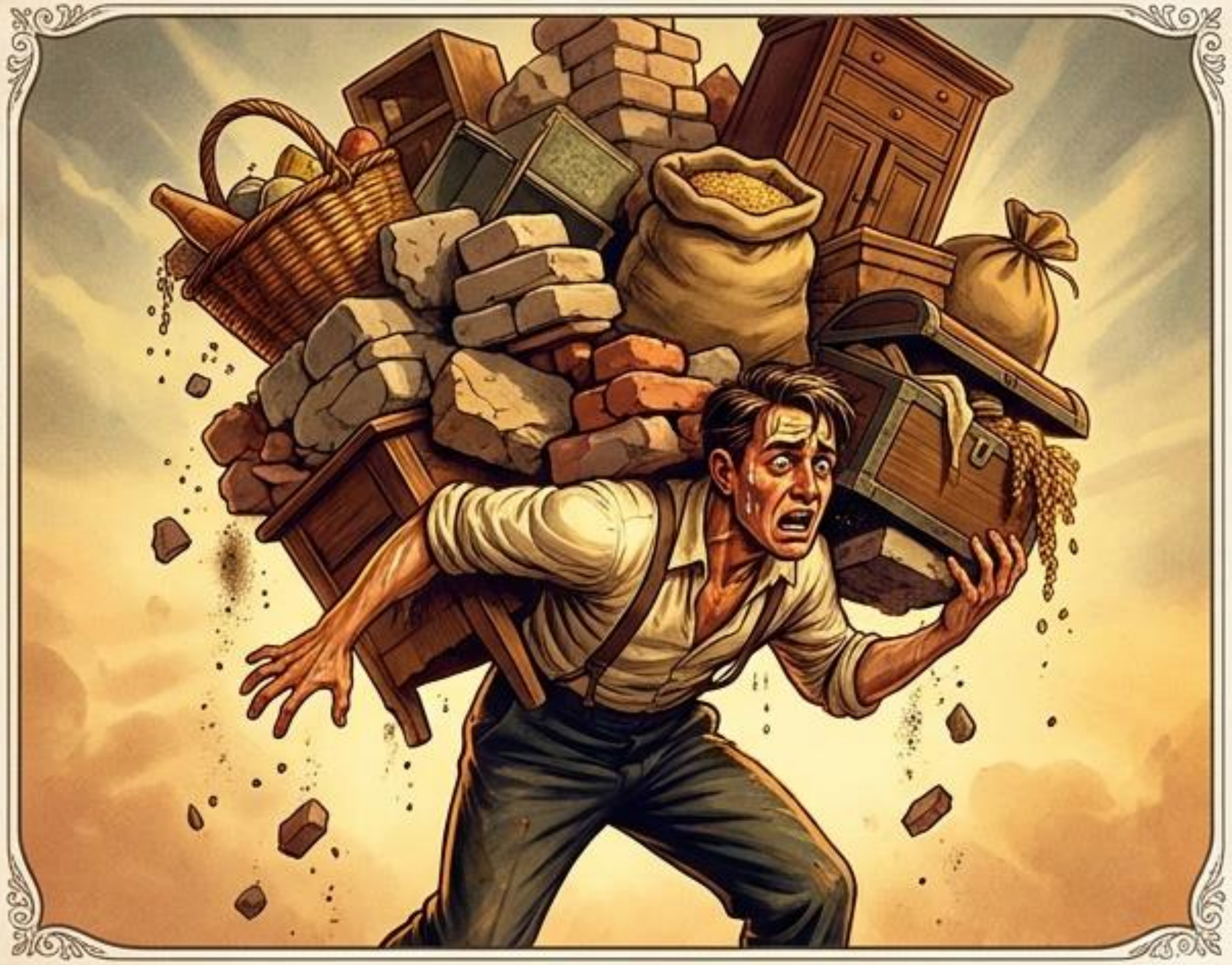
සිතේ ගීන්න නිවීම:
විරාගය සහ නිවන කරා ගමන

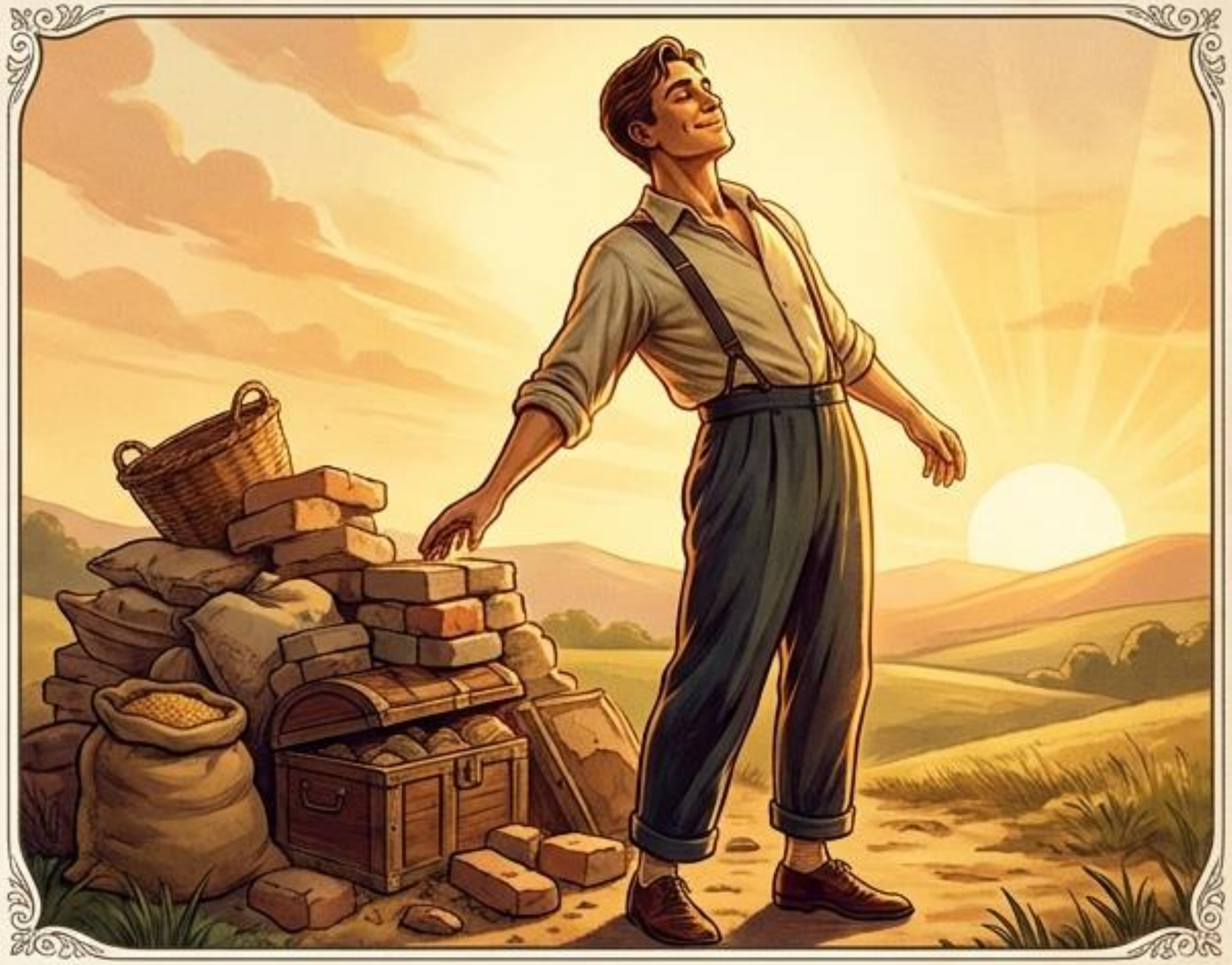
තණ්හාවේ කුසගින්නේ සිට සිතේ පරම නිදහස දක්වා
(බුදුරදුන්ගේ උපමා ඇසුරිනි)



දුකෙහි මුලය: සිතේ පවතින කුසගින්න



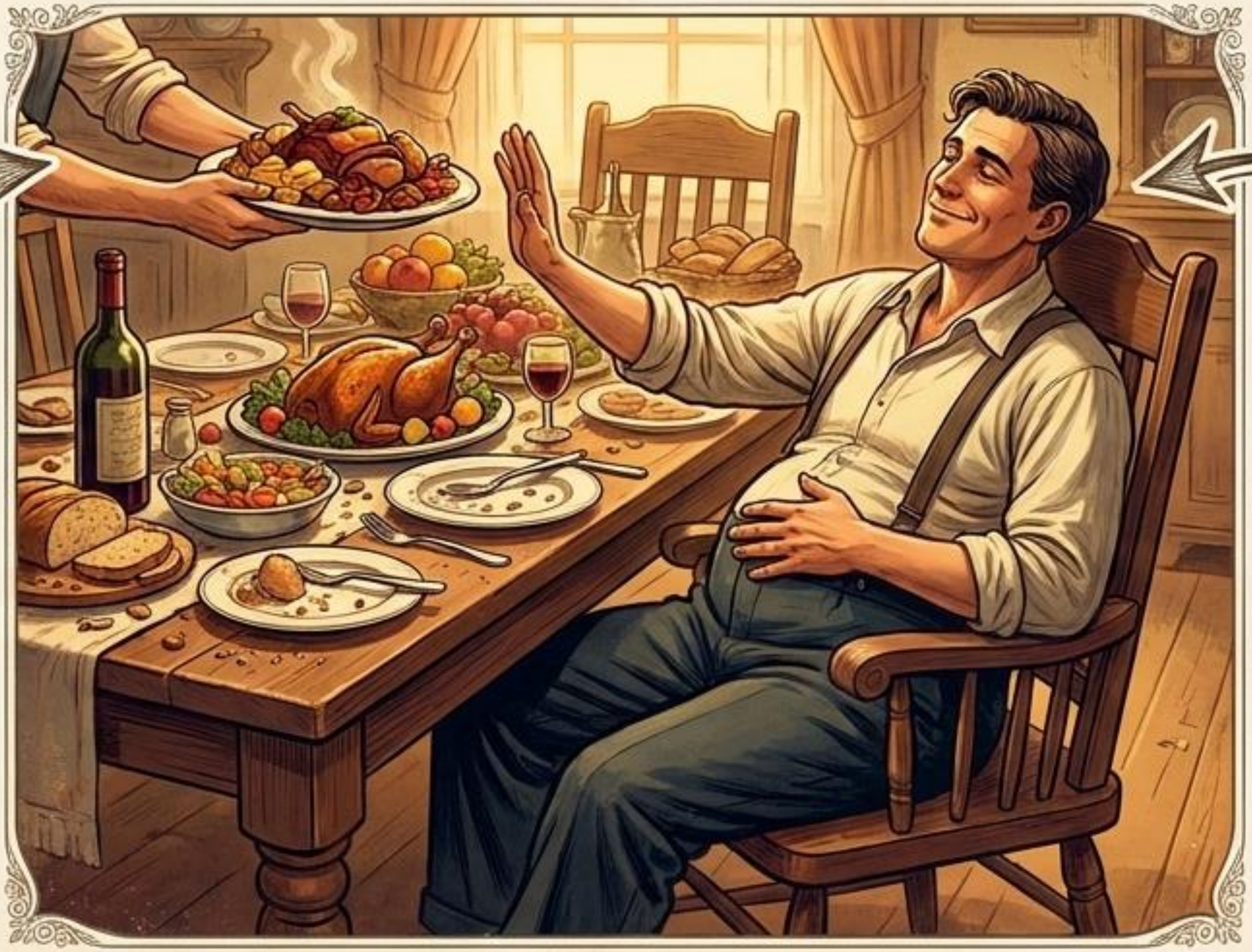
තණ්හාව (Craving): පංචස්කන්ධය නමැති බර අල්ලාගෙන, එයින් පෝෂණය විමට සිත දක්වන දැඩි කුසගින්නයි. දුක යනු මේ පෝෂණය වීමේ ක්‍රියාවලියයි.



අතහැරීම (Release): සිතේ කුසගින්න නැති වූ විට, බර අතහැරීම ස්වභාවිකවම සිදුවේ.

නිර්වේදය (Nibbidā): කලකිරීම නොව, සම්පූර්ණ තෘප්තියයි

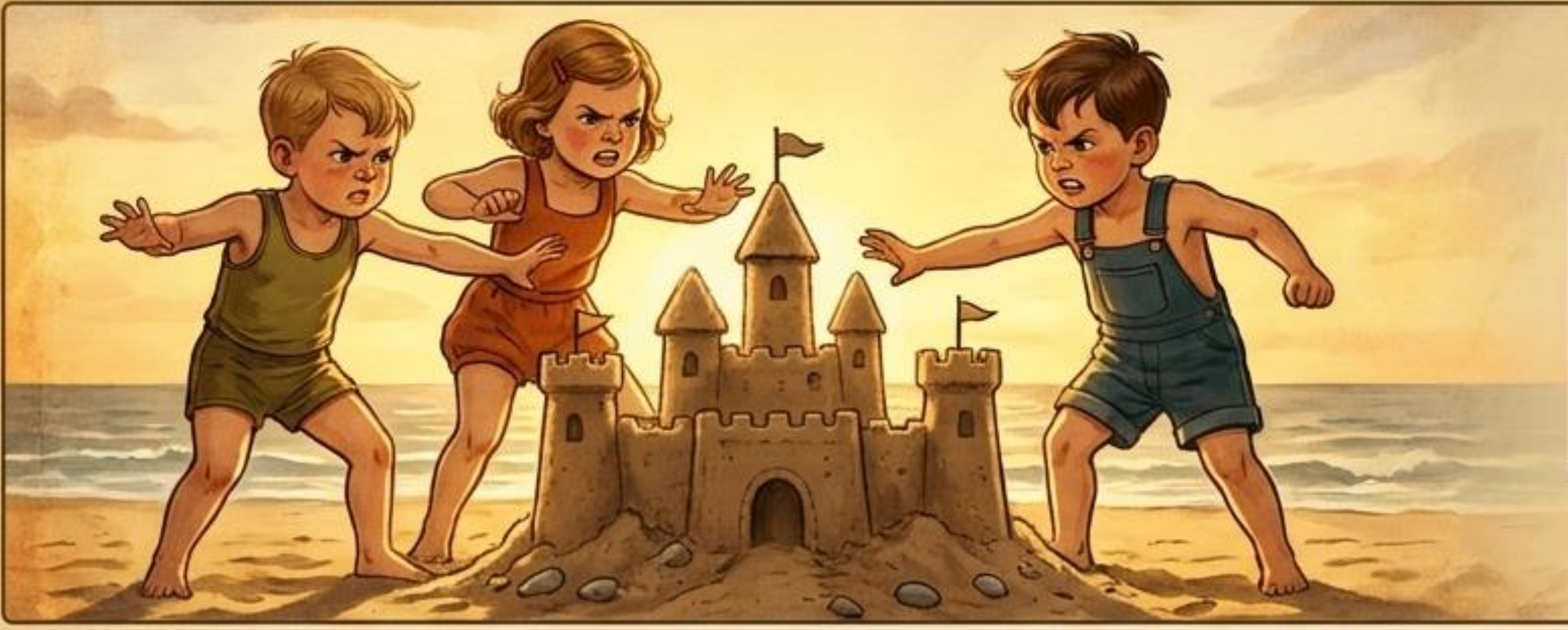
නිර්වේදය යනු අකමැත්තක් හෝ පිළිකුලක් නොවේ. එය යම් ආහාරයක් ඕනෑවටත් වඩා භුක්ති විඳීමෙන් පසු දැනෙන "සම්පූර්ණ වූ" හැඟීමයි.



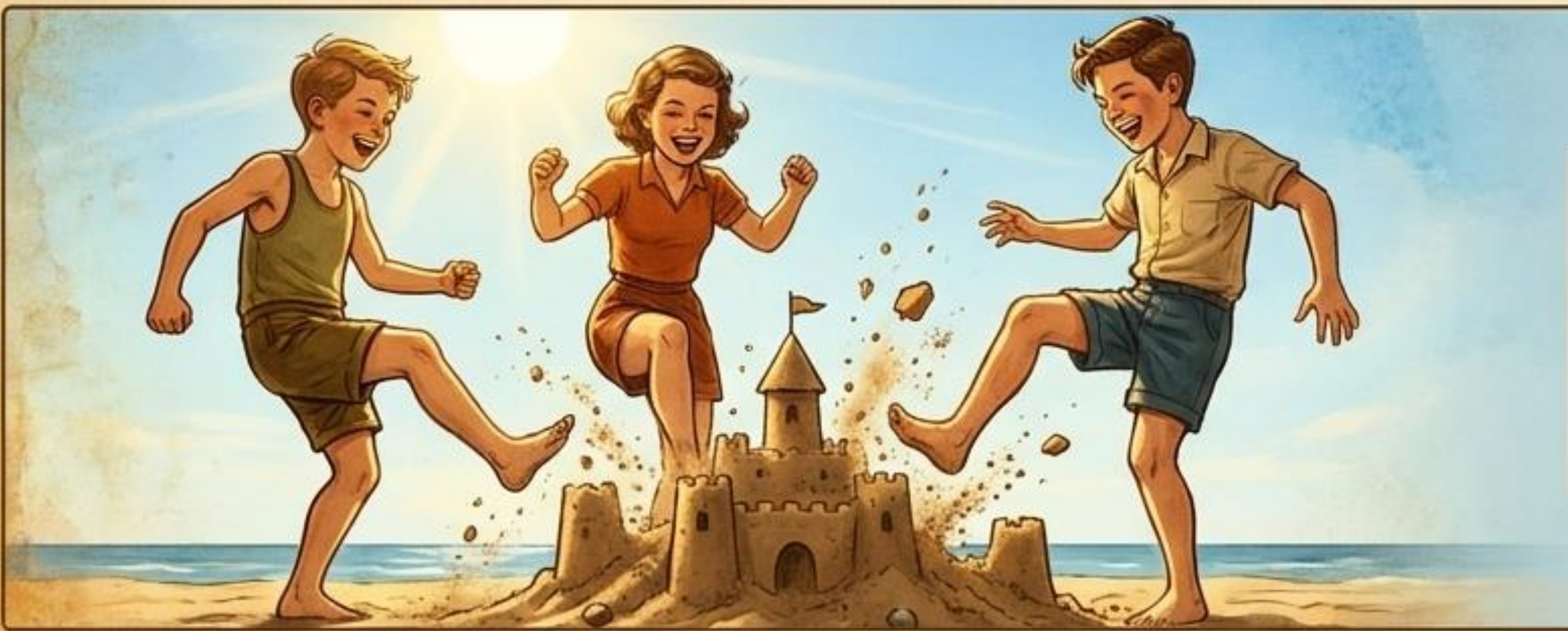
සාමාන්‍ය නිර්වේදය:
නැවත කුසගින්න ඇති වූ විට අතුරුදහන් වේ.

ගැඹුරු නිර්වේදය:
පංචස්කන්ධය නමැති ආහාරය කෙරෙහි නැවත කිසිදා කුසගින්නක් ඇති නොවන පරිදි සෑහීමකට පත්වීමයි.

මමත්වය බිඳ දැමීම: වැලි මාලිගා උපමාව

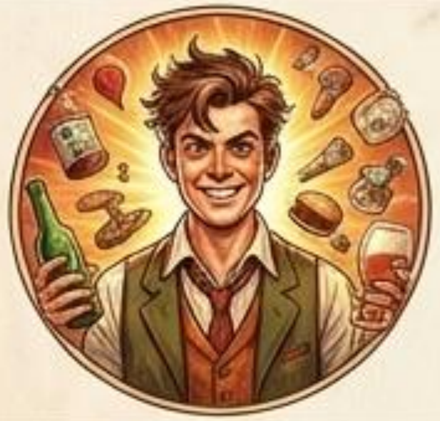
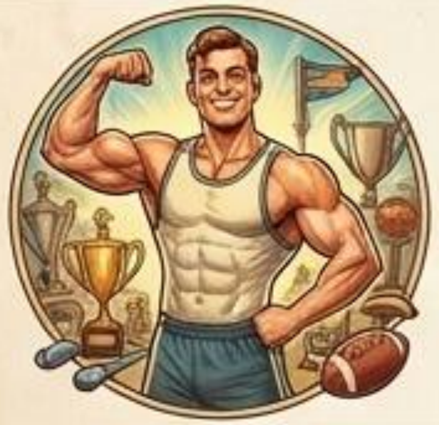
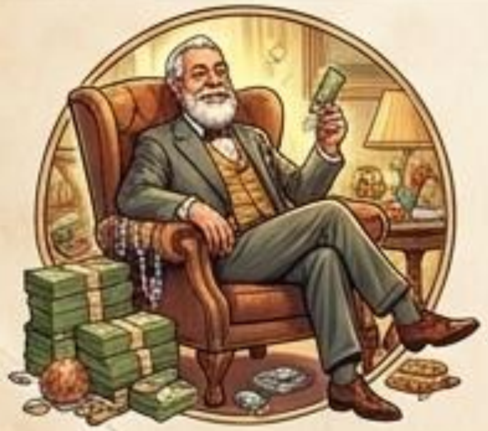


ළමා කාලයේ සෙල්ලම: අප රූප, වේදනා, සඤ්ඤා කෙරෙහි ඇති තණ්හාව නිසා ඒවා අපගේ කොටස් ලෙස සලකා දැඩිව ආරක්ෂා කරයි.

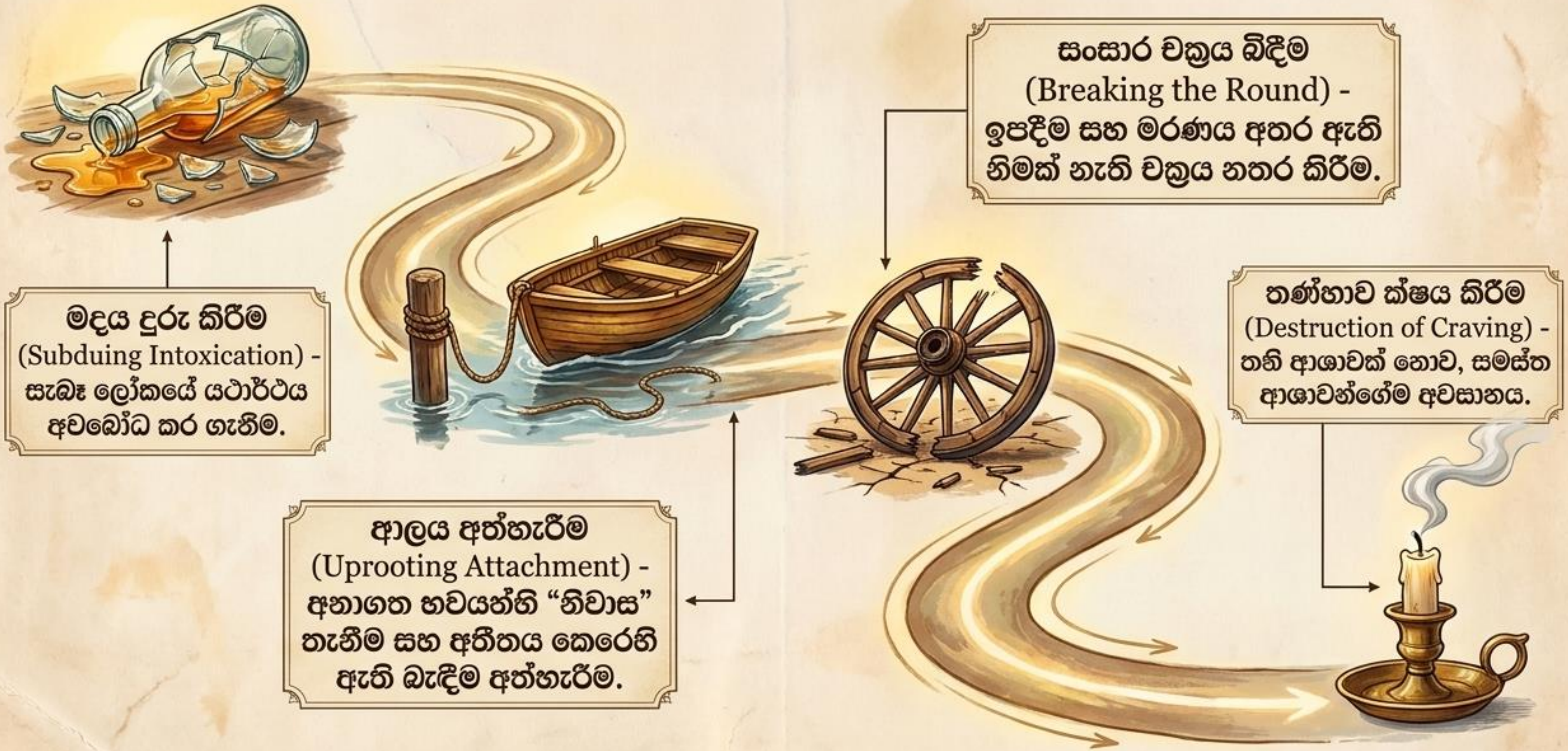


සෙල්ලම අතහැරීම: පරිණත වූ විට, මේවායේ ඇති අස්ථීර බව වටහාගෙන ඒවා කෙරෙහි ඇති ආශාව (“සෙල්ලම”) විනාශ කර දමයි. එය හුදෙක් සෙල්ලම නැවැත්වීමක් නොව, සෙල්ලම කෙරෙහි ඇති ආශාව සම්පූර්ණයෙන්ම අවසන් කිරීමයි.

සත්‍යය අවබෝධය: මත්වීම් තුනෙන් මිදීම (Sobering Up)

	මදය (The Illusion/Intoxication)	යථාර්ථය (The Reality)	විරාගයේ ප්‍රතිඵලය (Result of Dispassion)
	යෞවන මදය	ජරාව	පරිණත වීම සහ සදාචාර සම්පන්න වීම.
	ආරෝග්‍ය මදය	ව්‍යාධිය	නොසැලකිලිමත්කම දුරු වීම.
	ජීවිත මදය	මරණය	සැබෑ අවබෝධය තුළින් යථාර්ථයට මුහුණ දීම.

වීරාගයේ දාම ප්‍රතික්‍රියාව



මදය දුරු කිරීම
(Subduing Intoxication) - සැබෑ ලෝකයේ යථාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීම.

ආලය අත්හැරීම
(Uprooting Attachment) - අනාගත හවයත්හි “නිවාස” තැනීම සහ අතීතය කෙරෙහි ඇති බැඳීම අත්හැරීම.

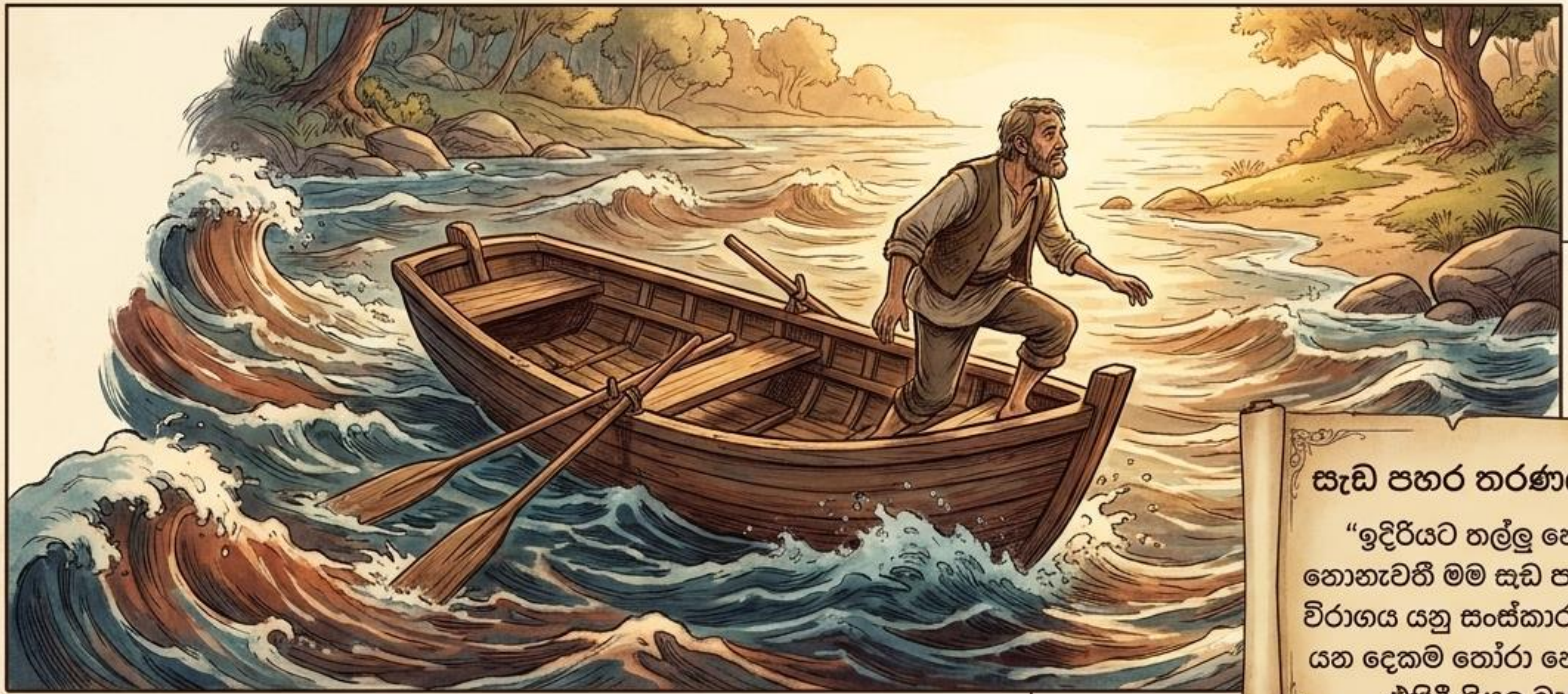
සංසාර චක්‍රය බිඳීම
(Breaking the Round) - ඉපදීම සහ මරණය අතර ඇති නිමක් නැති චක්‍රය නතර කිරීම.

තණ්හාව ක්ෂය කිරීම
(Destruction of Craving) - තනි ආශාවක් නොව, සමස්ත ආශාවන්ගේම අවසානය.

NotebookLM

අසංඛතය වෙත ගමන: සැඩ පහර තරණය කිරීම

අරමුණක් වෙත ගමන් කිරිමට අප සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ ඉදිරියට යාම හෝ එක තැන රැඳී සිටීමයි. නමුත් බුදුරදුන් දේශනා කළේ අසංඛතය (Unfabricated) යනු මේ දෙකම නොවන බවයි.

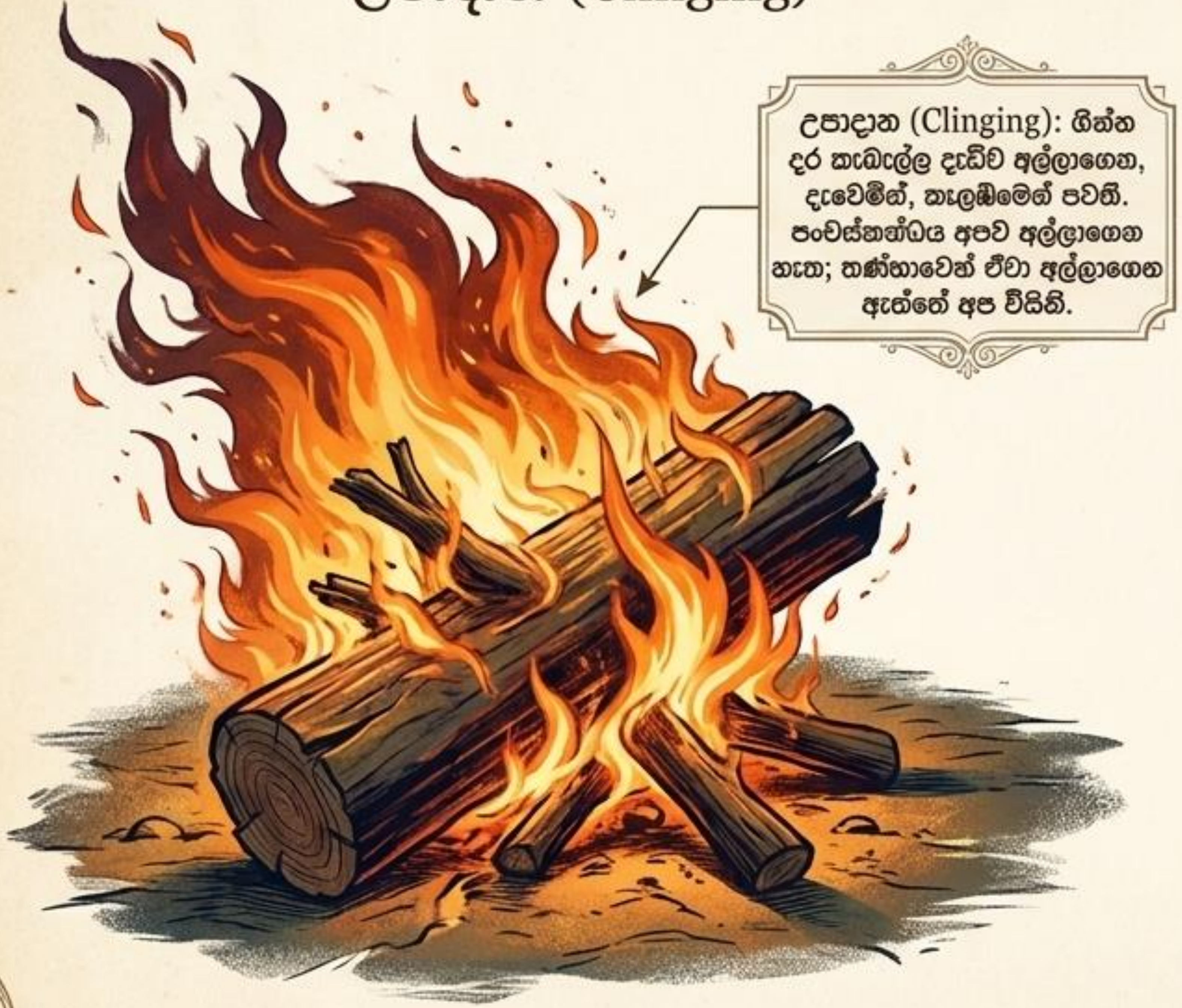


සැඩ පහර තරණය කළේ කෙසේද?

“ඉදිරියට තල්ලු නොවී සහ එක තැන නොනැවතී මම සෑඩ පහර තරණය කළෙමි.” විරාගය යනු සංස්කාර කිරීම හෝ නොකිරීම යන දෙකම තෝරා නොගන්නා අවස්ථාවයි. එහිදී සියලු බැඳීම් බිඳ වැටේ.

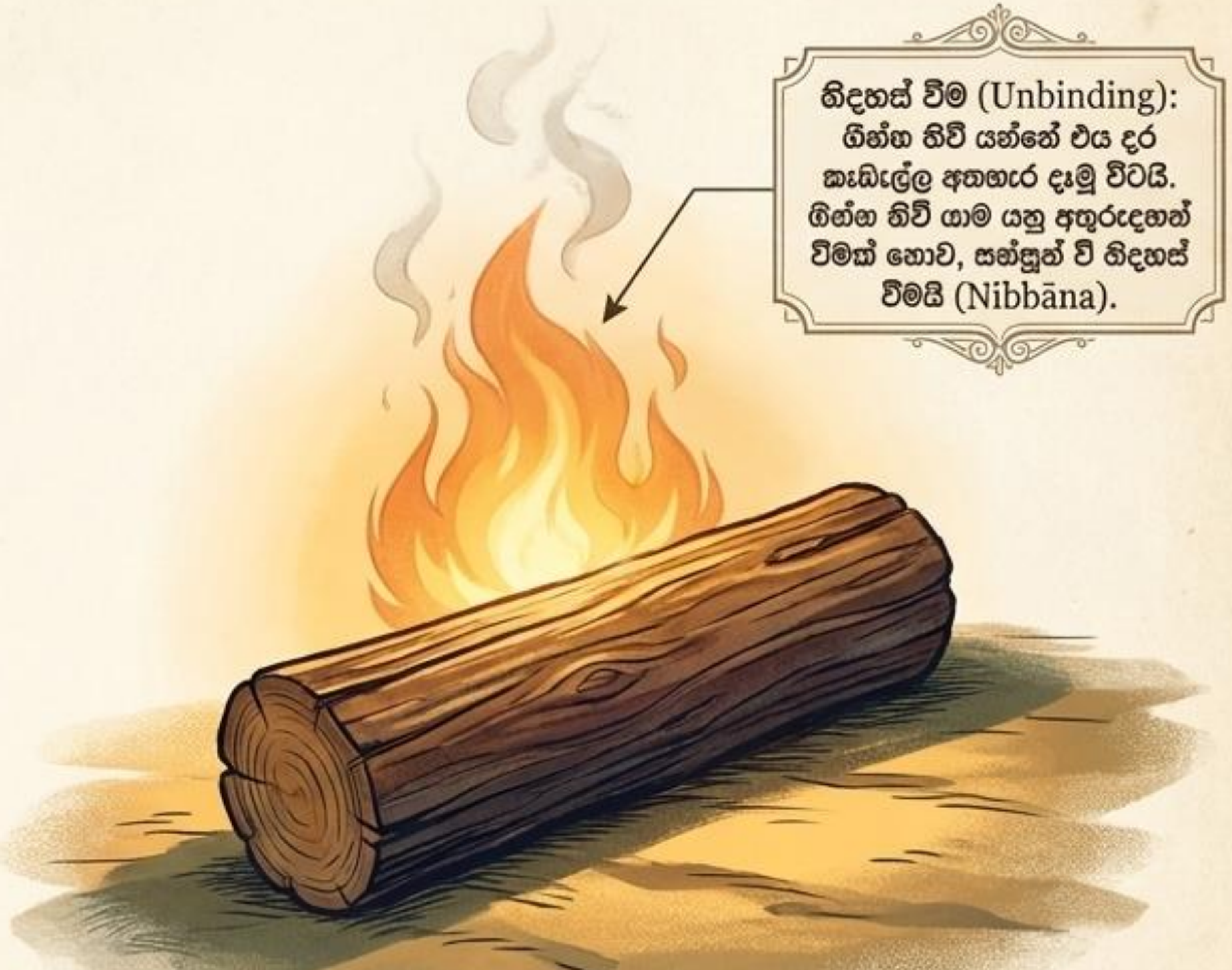
නිවන (Nibbāna): ගින්න සහ ඉන්ධන උපමාව

උපාදාන (Clinging)



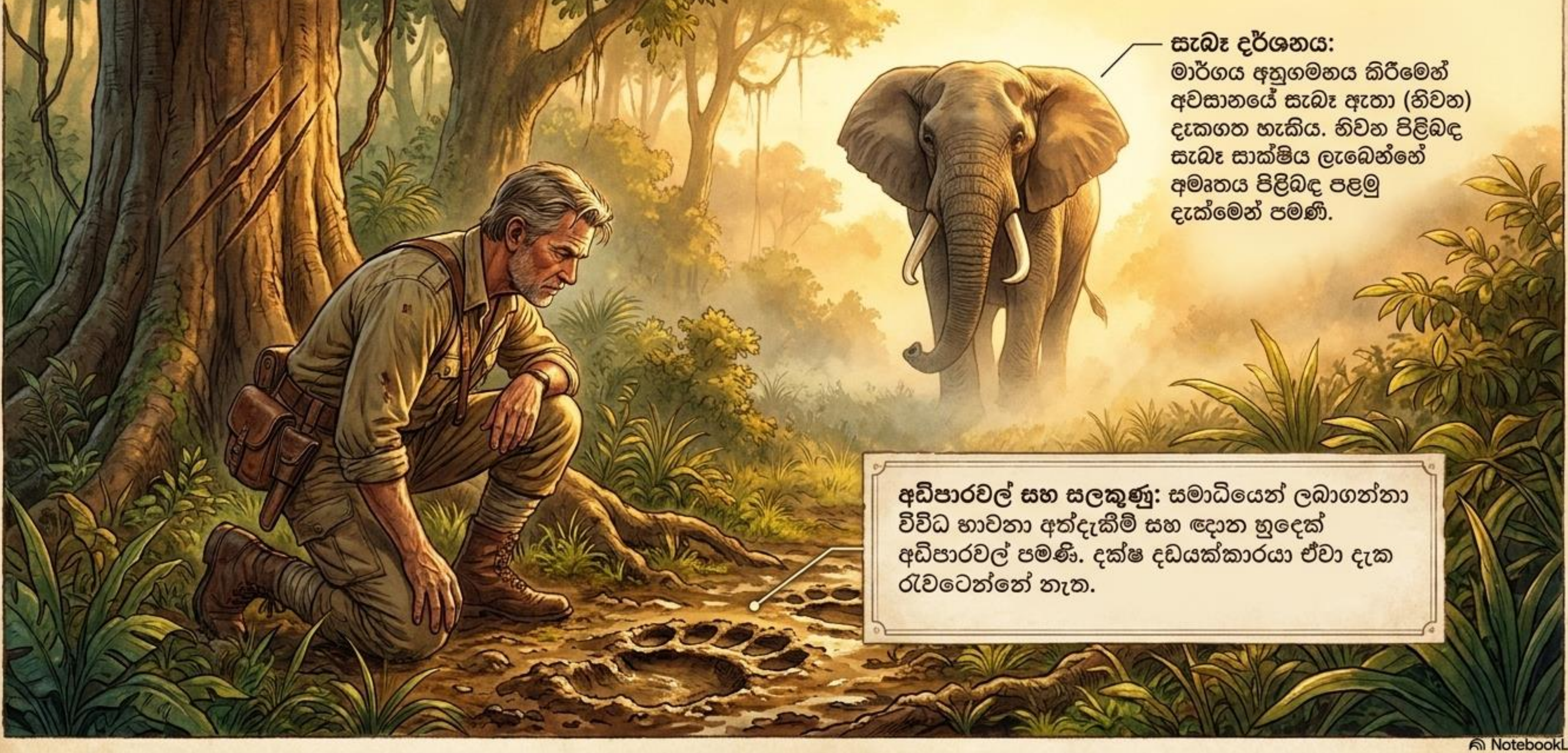
උපාදාන (Clinging): ගින්න දර කැබැල්ල දැඩිව අල්ලාගෙන, දැවෙමින්, තැලඹිමෙන් පවතී. පංචස්කන්ධය අපව අල්ලාගෙන නැත; තණ්හාවෙන් ඒවා අල්ලාගෙන ඇත්තේ අප විසිනි.

නිදහස් වීම (Unbinding)



නිදහස් වීම (Unbinding): ගින්න නිවී යන්නේ එය දර කැබැල්ල අතහැර දැමූ විටයි. ගින්න නිවී යාම යනු අතුරුදහන් වීමක් නොව, සන්සුන් වී නිදහස් වීමයි (Nibbāna).

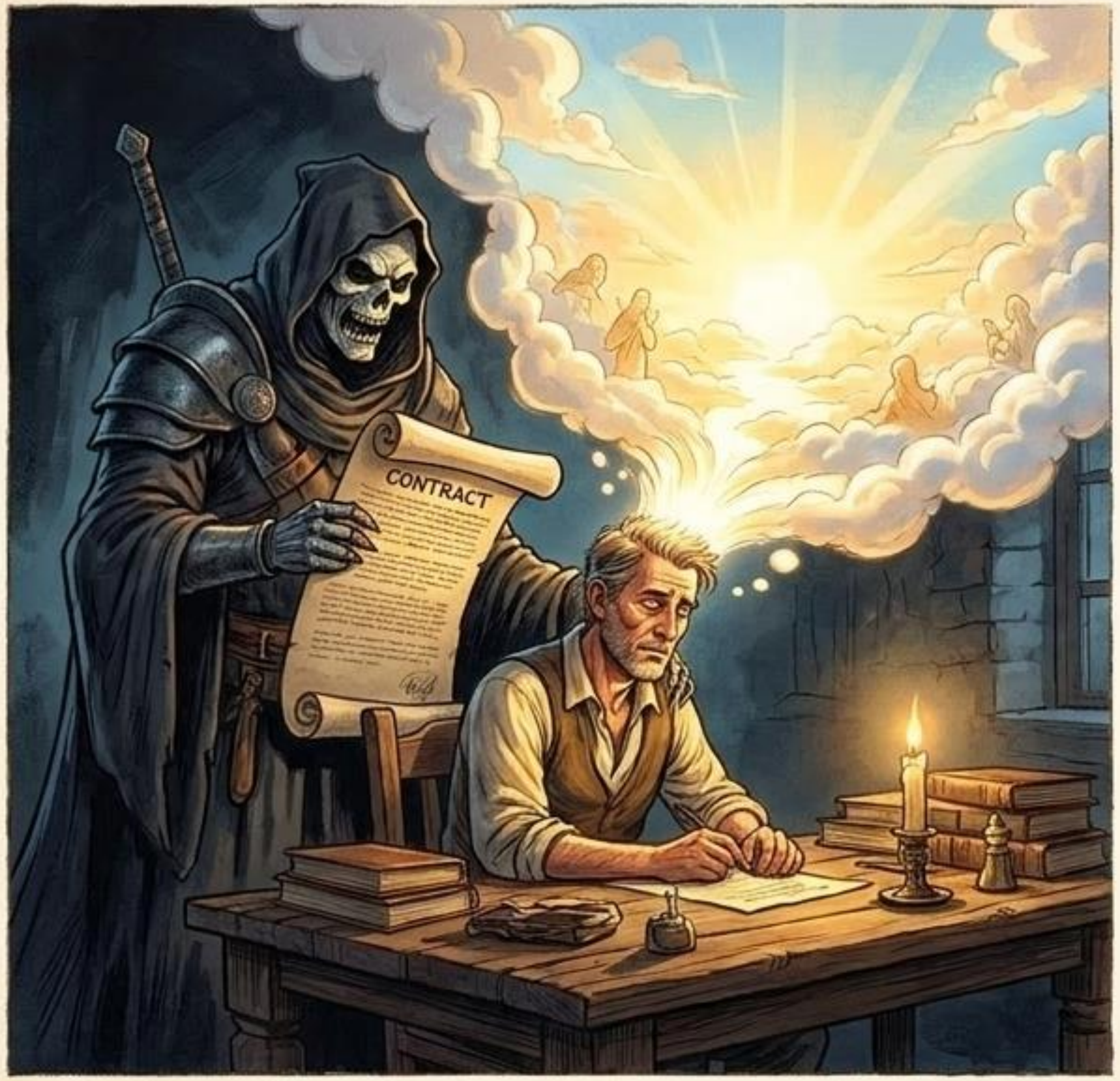
මේ ඉලක්කය සැබෑවක්ද? ඇත් දඩයක්කාරයාගේ උපමාව



සැබෑ දර්ශනය: මාර්ගය අනුගමනය කිරීමෙන් අවසානයේ සැබෑ ඇතා (නිවන) දැකගත හැකිය. නිවන පිළිබඳ සැබෑ සාක්ෂිය ලැබෙන්නේ අමෘතය පිළිබඳ පළමු දැක්මෙන් පමණි.

අඩිපාරවල් සහ සලකුණු: සමාධියෙන් ලබාගන්නා විවිධ භාවනා අත්දැකීම් සහ ඥාන හුදෙක් අඩිපාරවල් පමණී. දක්ෂ දඩයක්කාරයා ඒවා දැක රැවටෙන්නේ නැත.

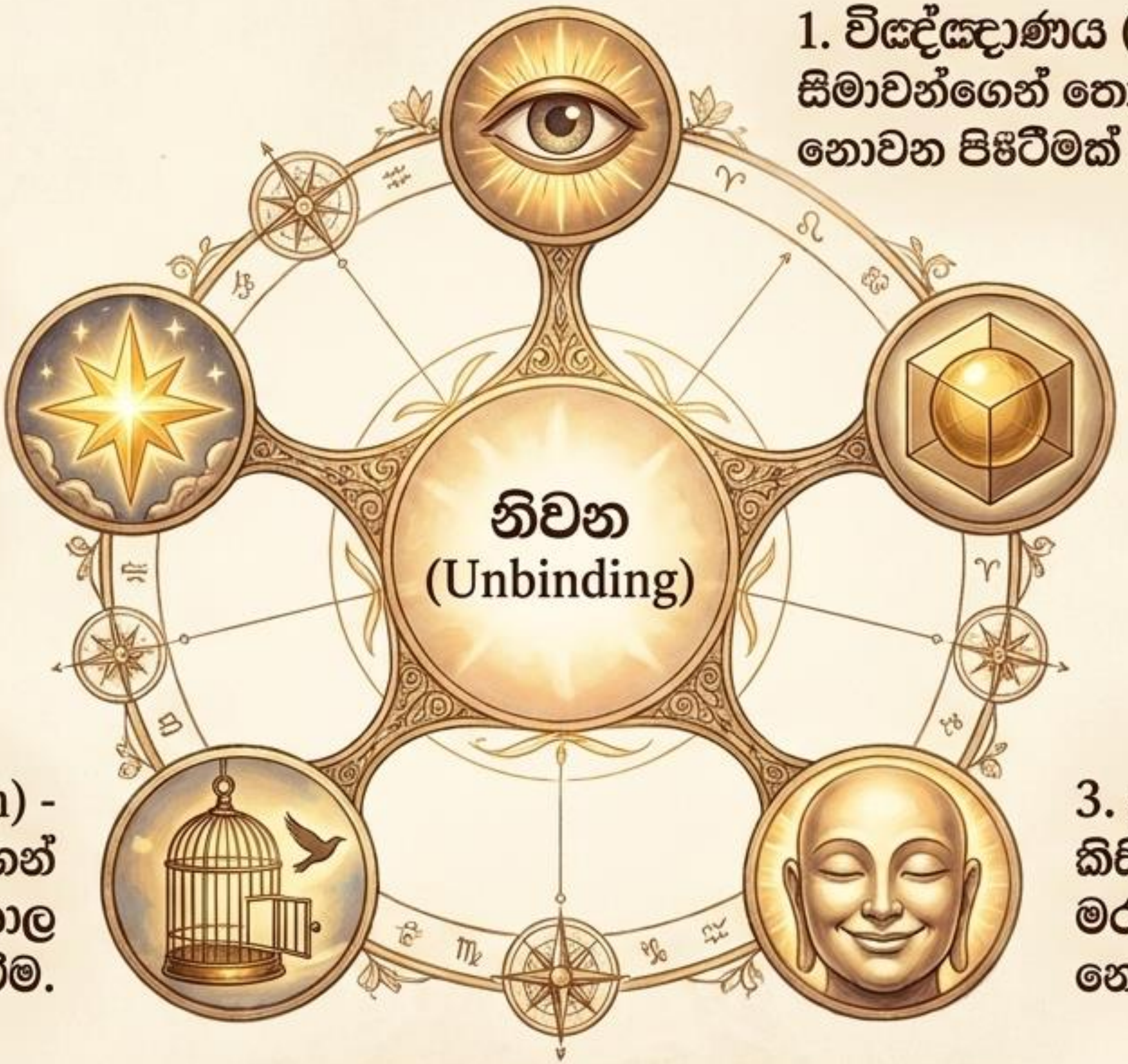
නිවනෙහි වටිනාකම: හෙල්ල තුන්සීයේ උපමාව



> “යම් පුද්ගලයෙකුට දිනකට හෙල්ල තුන්සීයකින් පහර කෑමට සිදුවුවත්, වසර 100 කට පසු ඔහුට චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වන්නේ නම්, එය ඉතා ලාභදායී ගනුදෙනුවකි."”

බුදුරදුන් දේශනා කළේ ඒ ලබාගන්නා අවබෝධයේ සතුට කොතරම් අතිමහත්ද යත්, වසර 100 ක දුක සම්පූර්ණයෙන්ම මැකී යන බවයි.

නිවනෙහි මානයන් 5 (The 5 Dimensions of Unbinding)



නිවන
(Unbinding)

1. විඥ්ඥාණය (Consciousness) -
සීමාවන්ගෙන් තොර, පරාවර්තනය
නොවන පිහිටීමක් නැති දැනීම.

2. සත්‍යය (Truth) -
කිසිදා වෙනස් නොවන,
අසංඛත වූ පරම සත්‍යය.

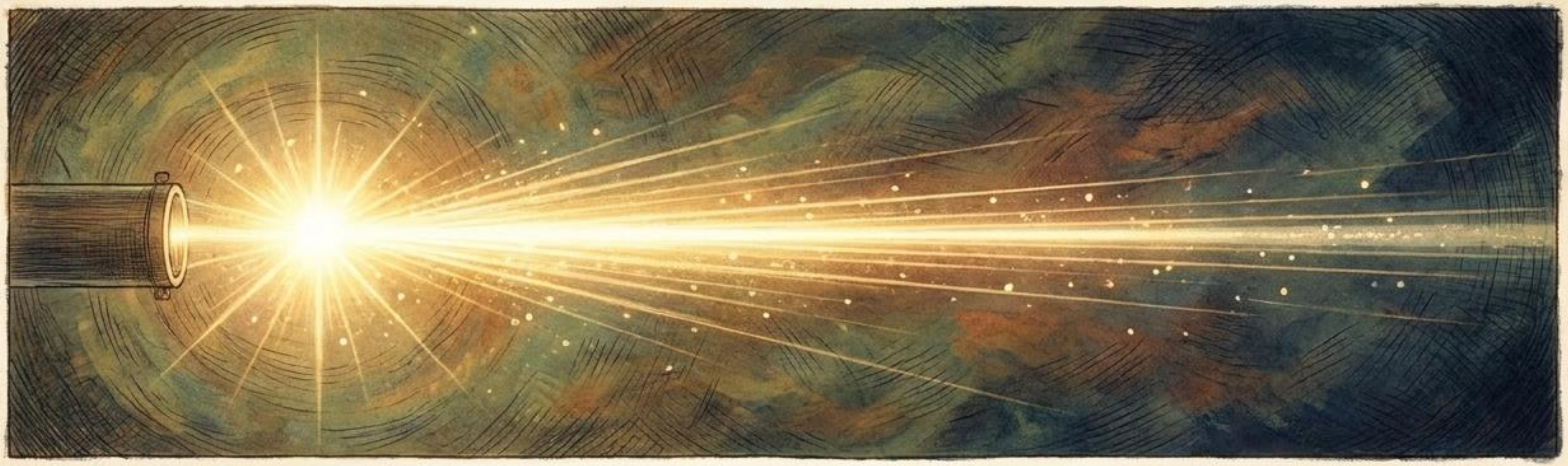
3. සුඛය (Bliss) -
කිසිදු අඩුවක් නැති,
මරණයෙන් පවා වෙනස්
නොවන පරම සැපය.

4. විමුක්තිය (Freedom) -
සියලු කෙලෙස් බන්ධනයන්ගෙන්
සහ අවකාශ-කාල
සීමාවන්ගෙන් නිදහස් වීම.

5. අතිශ්‍රේෂ්ඨත්වය
(Excellence) -
මෙයට සම කළ හැකි හෝ
මින් ඔබ්බට ගිය අන්
කිසිවක් නොමැත.

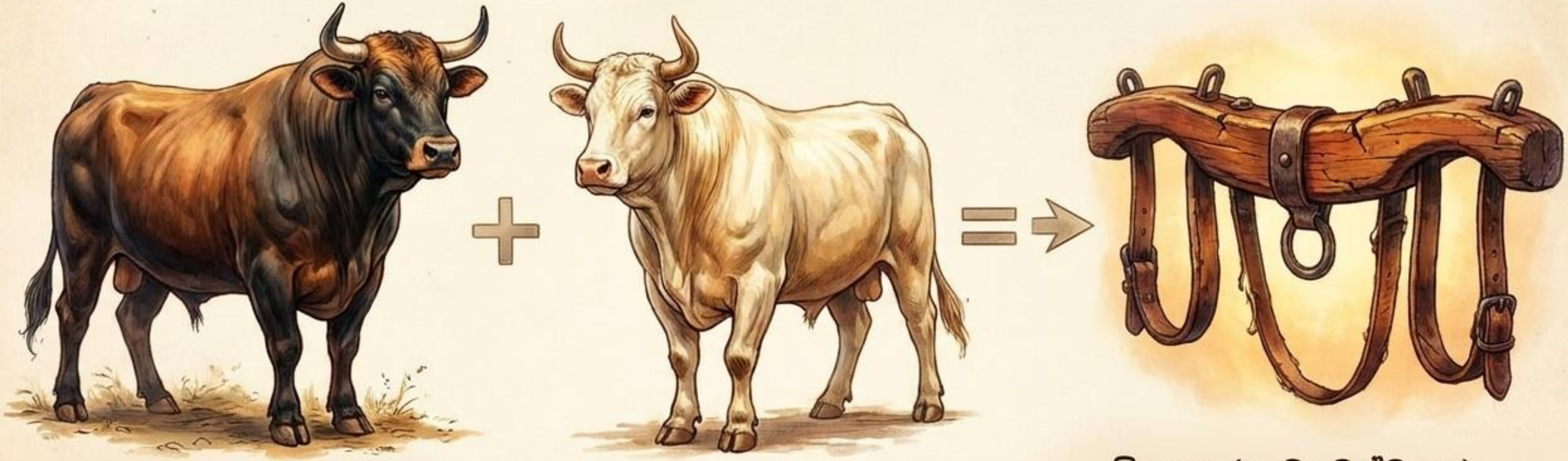
පරාවර්තනය නොවන ආලෝකය: අනිදස්සන විඤ්ඤාණය

නිවන යනු සිහිය නැතිවීමක් (Blanking out) නොවේ. එය අතිශය පැහැදිලි අවදියකි.



ආලෝක කදම්භයක් අවකාශයේ කිසිදු මතුපිටක නොගැටෙන විට එය පරාවර්තනය නොවේ. ඒ ආකාරයෙන්ම, අරමුංක (රෑප, ශබ්ද ආදී) නොගැටෙන විඤ්ඤාණය, අවකාශයෙන් සහ කාලයෙන් තොර වූ, සීමාවන් නැති අතිශය සියුම් දැනීමකි.

සැබෑ බන්ධනය හඳුනාගැනීම: වියගහට බැඳි ගොනුන්

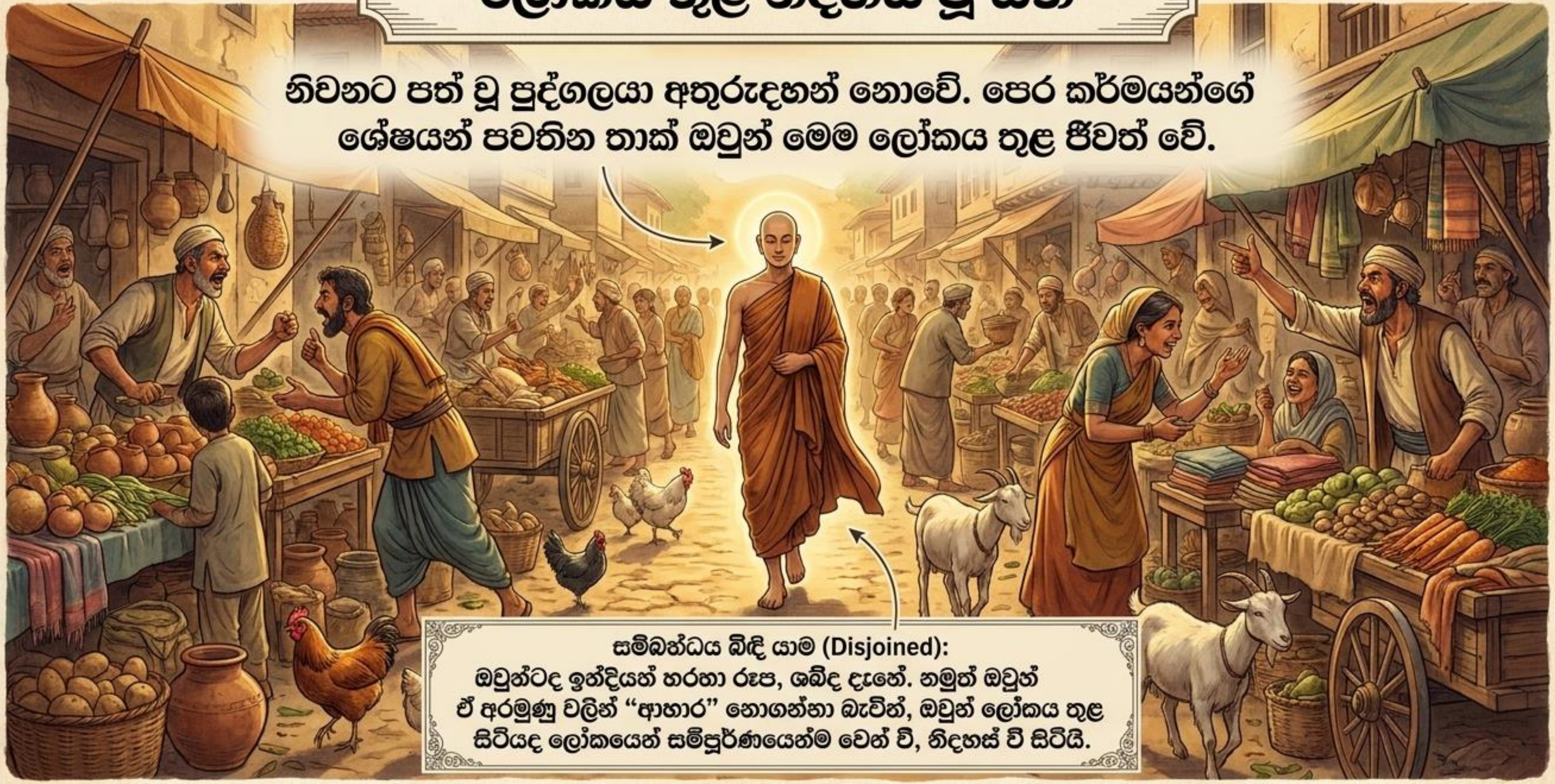


කළු ගොනා (ඉන්ද්‍රියන්) -
අපගේ ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රියන්
බන්ධනයක් නොවේ.

සුදු ගොනා (රූප) -
බාහිර ලෝකයේ ඇති රූප
සහ ශබ්ද බන්ධනයක් නොවේ.

වියගහ (සැබෑ බන්ධනය) -
ඉන්ද්‍රියන් සහ අරමුණු අතර ඇතිවන
"තණ්හාව සහ රාගය" යනු අපව බැඳ
තබන සැබෑ වියගහයි (Fetter).
නිදහස් වීම යනු ලෝකය විනාශ කිරීම
නොව, වියගහ ගැලවීමයි.

ලෝකය තුළ නිදහස් වූ සිත



නිවනට පත් වූ පුද්ගලයා අතුරුදහන් නොවේ. පෙර කර්මයන්ගේ ශේෂයන් පවතින තාක් ඔවුන් මෙම ලෝකය තුළ ජීවත් වේ.

සම්බන්ධය බිඳී යාම (Disjoined):
ඔවුන්ටද ඉන්ද්‍රියන් හරහා රූප, ශබ්ද දැනේ. නමුත් ඔවුන් ඒ අරමුණු වලින් “ආහාර” නොගන්නා බැවින්, ඔවුන් ලෝකය තුළ සිටියද ලෝකයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම වෙන් වී, නිදහස් වී සිටියි.

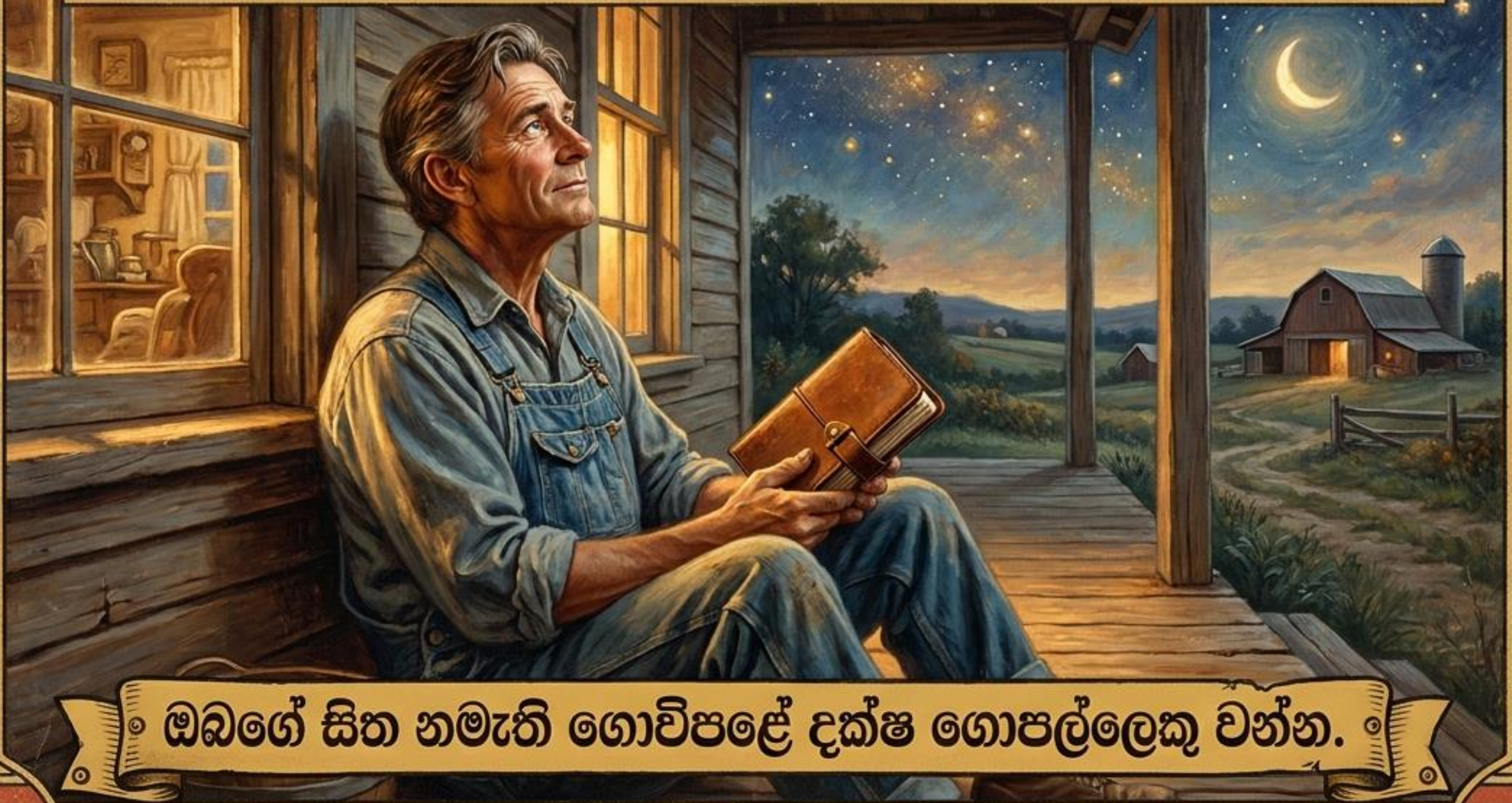
අප්‍රමාණ වූ සාගරය: සීමාවන්ගෙන් නිදහස් වීම

තණ්හාවෙන් සහ රාගයෙන් ඔබව අර්ථකථනය කිරීම නැවැත්වූ විට,
ඔබ විනාශ වී නොයයි. ඔබගේ සියලු සීමාවන් බිඳ වැටේ.

සාගරයේ ඇති ජලය කිසිවෙකුටත්
මැනිය නොහැක්කා සේ, ආශාවන්ගෙන්
සම්පූර්ණයෙන් නිදහස් වූ පුද්ගලයා සිමා
රහිත, අප්‍රමාණ වූ කෙනෙකු බවට පත්වේ.
සිතේ ගින්න නිවී ගිය තැන ඇත්තේ ඒ
අසීමිත නිදහසයි.

සිතුවිලි මෙහෙයවීම සහ ගුණධර්ම

සිත පුහුණු කිරීම සහ එදිනෙදා ජීවිතයේ ආකල්ප පිළිබඳ බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව



ඔබගේ සිත නමැති ගොවිපළේ දක්ෂ ගොපල්ලෙකු වන්න.

පදනම: අවබෝධය කෙරෙහි විශ්වාසය (ශ්‍රද්ධාව)

බෞද්ධ මාර්ගයේ පළමු පියවර වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවබෝධය සත්‍යයක් බවට ඇති දැඩි විශ්වාසයයි. එය කරුණු තුනක් මත පදනම් වේ:

1. පුනර්භවය සත්‍යයකි: ඔබ කුමක් වන්නේද යන්නට වඩා, එය සිදුවන්නේ කෙසේද යන්න වැදගත් වේ. එය තෘෂ්ණාව සහ ඇලීම මත වෙනස් වේ.

2. කර්මයේ බලය: ඔබගේ කුසල සහ අකුසල ක්‍රියාවන් මගින් ඔබගේ අනාගතය තීරණය වේ. ඔබ දැන් කරන දේ අනාගතයට බලපායි.

3. තෘෂ්ණාව අවසන් කිරීම: තෘෂ්ණාව සහ ඇලීම නැවැත්වීමෙන් මෙම සංසාර චක්‍රය අවසන් කළ හැක.

“අමරණීයත්වයේ දොරටු විවෘතයි. කන් ඇත්තෝ තම ශ්‍රද්ධාව පෙන්වත්වා!” — MN 26

ගුණධර්ම යනු හුදෙක් නීති නොවේ; ඒවා 'ආකල්ප' යි

විනය නීතිවලට අමතරව, සිත පුහුණු කිරීම සඳහා වර්ධනය කළ යුතු ප්‍රධාන ආකල්ප සමූහ තුනක් ඇත.

පසුබෑම වළක්වන ගුණාංග 4

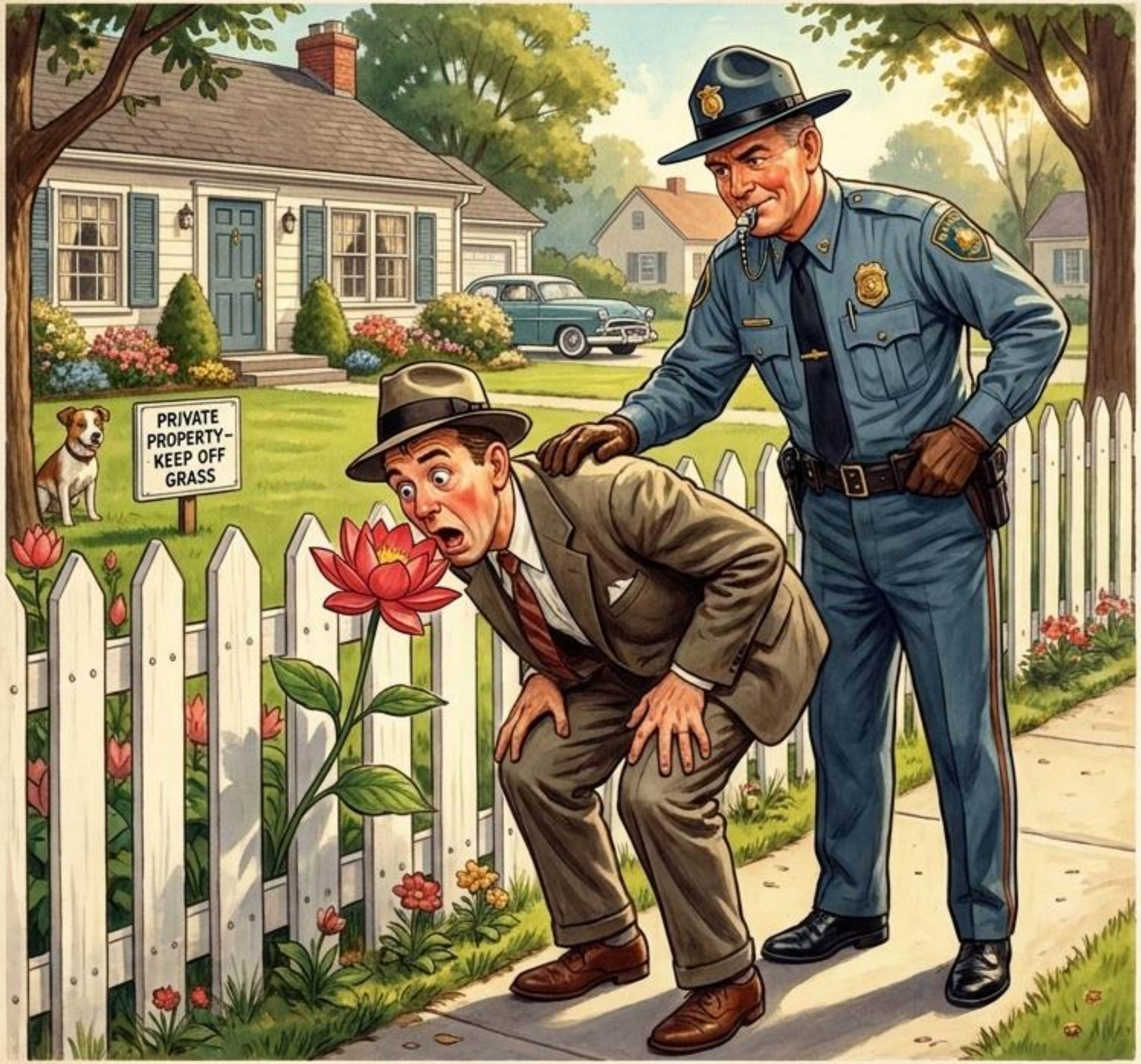
- සියුම් වරදේ පවා බිය දැකීම
- ඉන්ද්‍රිය සංවරය
- ආහාරයේ පමණ දැනීම
- අවදියෙන් සිටීම (ජාගරියානුයෝගය)

උසස් ගුණධර්ම 3

- ලද දෙයින් සතුටු වීම (සන්තුට්ඨිය)
- නිහතමානී බව
- හුදෙකලාවට ප්‍රිය කිරීම

සිතුවිලි පාලනය

- කුසල සහ අකුසල සිතුවිලි වෙන් කිරීම
- බාධාකාරී සිතුවිලි මැඩපැවැත්වීමේ උපක්‍රම 5



සුළු වරදක වුවද බිය දැකීම (සූක්ෂම අවධානය)

නීති රීති රැකීම පමණක් නොව, සිත තුළ ඇතිවන සුළු ආශාවක් කෙරෙහි වුවද අවධානයෙන් සිටීම මෙයින් අදහස් කෙරේ.

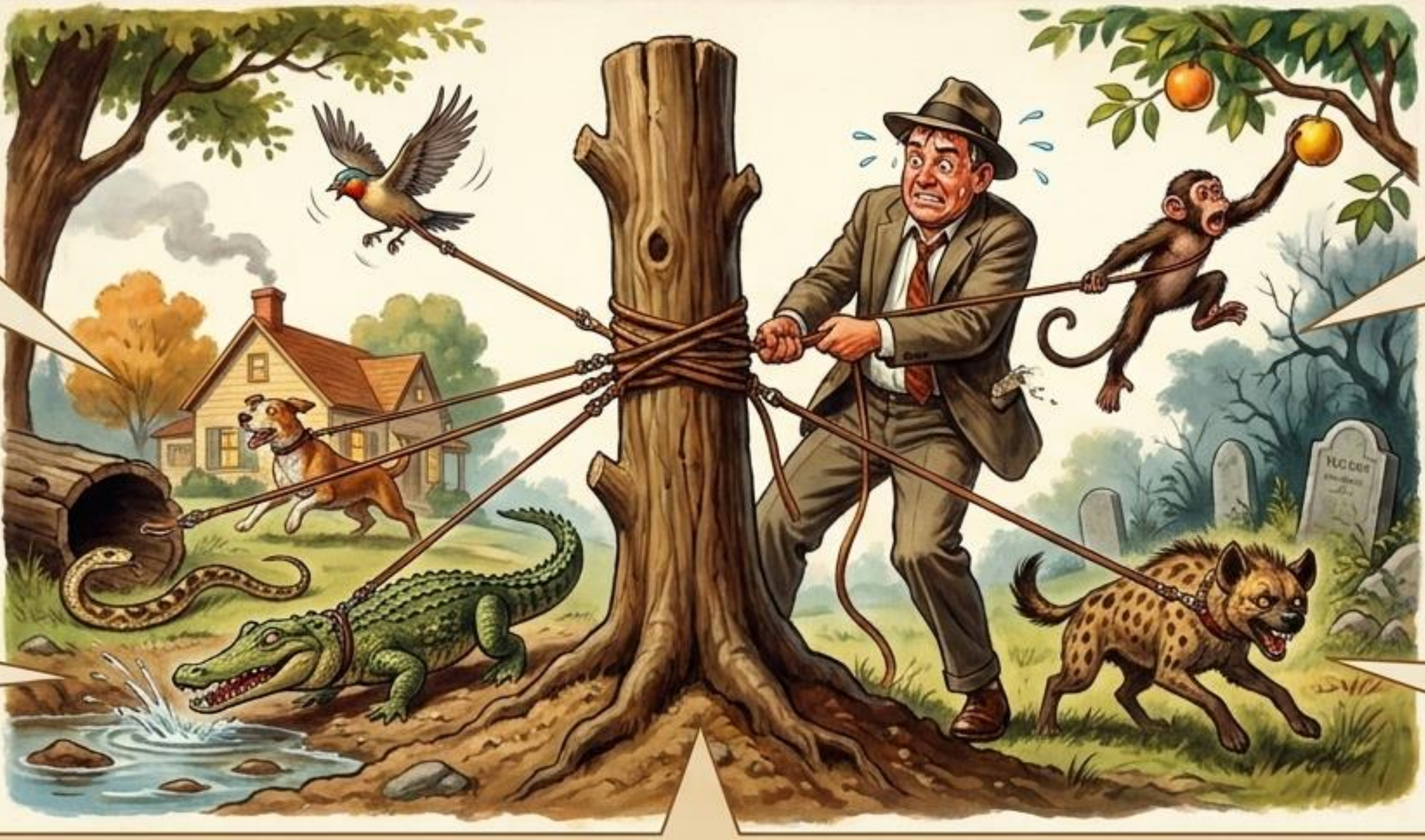
නෙළුම් මලේ සුවඳ සොරකම් කිරීම (SN 9:14):

- **කතාව:** භික්ෂුවක් පොකුණක ඇති හෙළුම් මලක් ඉඹින විට, දෙවියෙකු පැමිණ එය "සුවඳ සොරකම් කිරීමක්" ලෙස පෙන්වා දෙයි.
- **භික්ෂුවගේ තර්කය:** "මම මල කැඩුවේ හෝ හානි කළේ නැහැ! මම දුර සිට සුවඳ බැලුවා පමණයි."
- **දෙවියාගේ පිළිතුර:** "නිරන්තරයෙන් පිරිසිදුකම සොයන පුද්ගලයෙකුට, හිසකෙස් තුඩක් තරම් කුඩා වරදක් වුවද විශාල වලාකුළක් සේ පෙනේ."

සිතේ පිරිසිදු බව සොයන අයෙකුට කුඩා ආශාවක් වුවද විශාල අනතුරක් විය හැක.

ඉන්ද්‍රිය සංවරය: සතුන් හය දෙනාගේ උපමාව (SN 35:206)

ඉන්ද්‍රිය සංවරය යනු ඇස් වසාගෙන සිටීම නොවේ. ඉන්ද්‍රියයන් හරහා අකුසල සිතුවිලි ඇතිවීමට ඉඩ නොදීමයි.



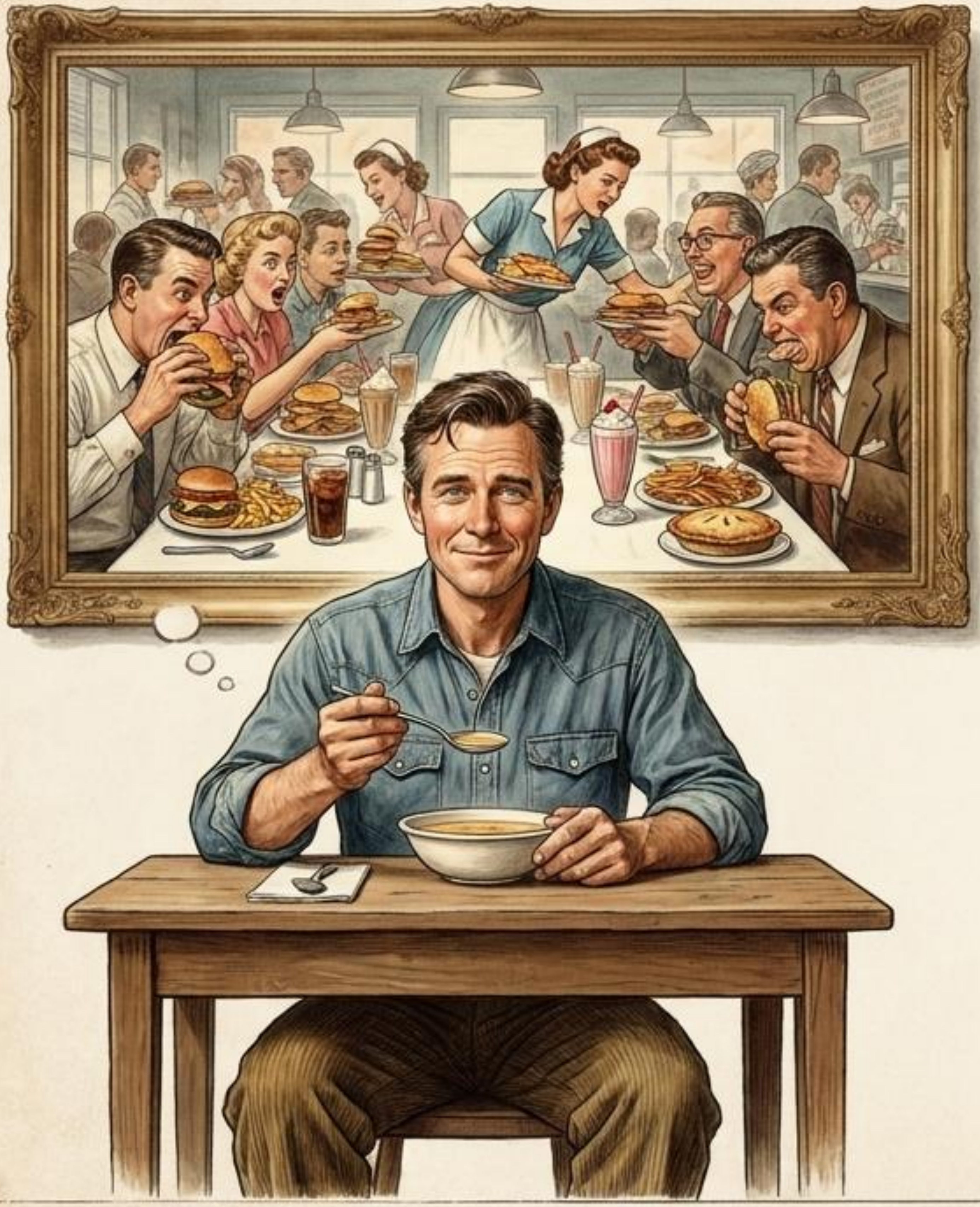
සතුන් 6 දෙනා:
අපගේ ඉන්ද්‍රියයන් 6
(ඇස, කණ, නාසය, දිව,
ශරීරය, මනස).
සෑම සතෙකුම තමන්ට
පුරුදු පරිසරයට (ආශාවන්ට)
ඇදී යාමට උත්සාහ කරයි.

සතුන් 6 දෙනා:
අපගේ ඉන්ද්‍රියයන් 6
(ඇස, ශැරීරය, මනරයි.

සතුන් 6 දෙනා:
අපගේ ඉන්ද්‍රියයන් 6
(ඇස, කණ, නාසය, දිව,
ශරීරය, මනස).
සෑම සතෙකුම තමන්ට
පුරුදු පරිසරයට
පහහරයට (ආශාවන්ට)
ඇදී යාමට උත්සාහ කරයි.

ශක්තිමත් කණුව:
"කායගතා සතිය"
හෙවත් සිරුර පිළිබද
සිහිය පිහිටුවා
ගැනීමයි.

සිහිය නැමැති ශක්තිමත් කණුවට ඉන්ද්‍රියයන් ගැටගසා ඇති විට, සතුන් වෙහෙසට පත්වී කණුව අසලම නිශ්චලව වාඩිවනු ඇත. මෙය සැබෑ සංවරයයි.



ආහාරයේ පමණ දැනීම

ඔබ ආහාර ගන්නා ප්‍රමාණය මෙන්ම, ආහාර ගන්නා අරමුණ පිළිබඳව ද සැලකිලිමත් වන්න.

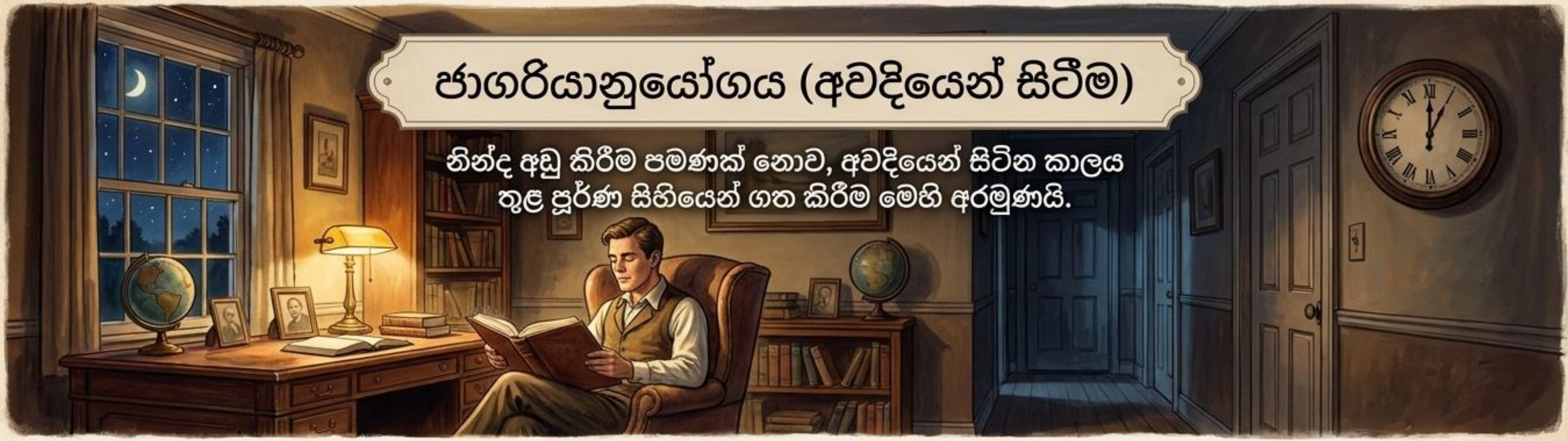
1 ආහාර ගත යුත්තේ ඇයි?

- විනෝදයට, මත් වීමට, තර වීමට හෝ අලංකාරයට නොවේ.
- ශරීරයේ පැවැත්මට සහ ප්‍රතිපත්ති පිරීමට පහසුවක් වීමට පමණී.

2 කාන්තාරයේ උපමාව (SN 12:63):

කාන්තාරයක් මැද අතරමං වූ දෙමාපියන් තම දිවි ගලවා ගැනීම සඳහා පමණක්, තමන්ගේම කුඩා දරුවාගේ මස් අනුභව කිරීමට සිදුවුවහොත්, ඔවුන් එය විනෝදයට අනුභව කරන්නේ නැත.

භෞතික ආහාර කෙරෙහි ඇති ආශාව ජයගත් විට, ලෝකයට ඇති බැඳීම් බොහෝමයක් අඩුවේ.



ජාගරියානුයෝගය (අවදියෙන් සිටීම)

නින්ද අඩු කිරීම පමණක් නොව, අවදියෙන් සිටින කාලය තුළ පූර්ණ සිහියෙන් ගත කිරීම මෙහි අරමුණයි.

රාත්‍රිය ගත කරන ආකාරය (AN 4:37):

පළමු යාමය (සන්ධ්‍යාව - 10:00 PM):

සක්මන් කරමින් හෝ හිඳිමින් සිත පිරිසිදු කිරීම.

දෙවන යාමය (10:00 PM - 2:00 AM):

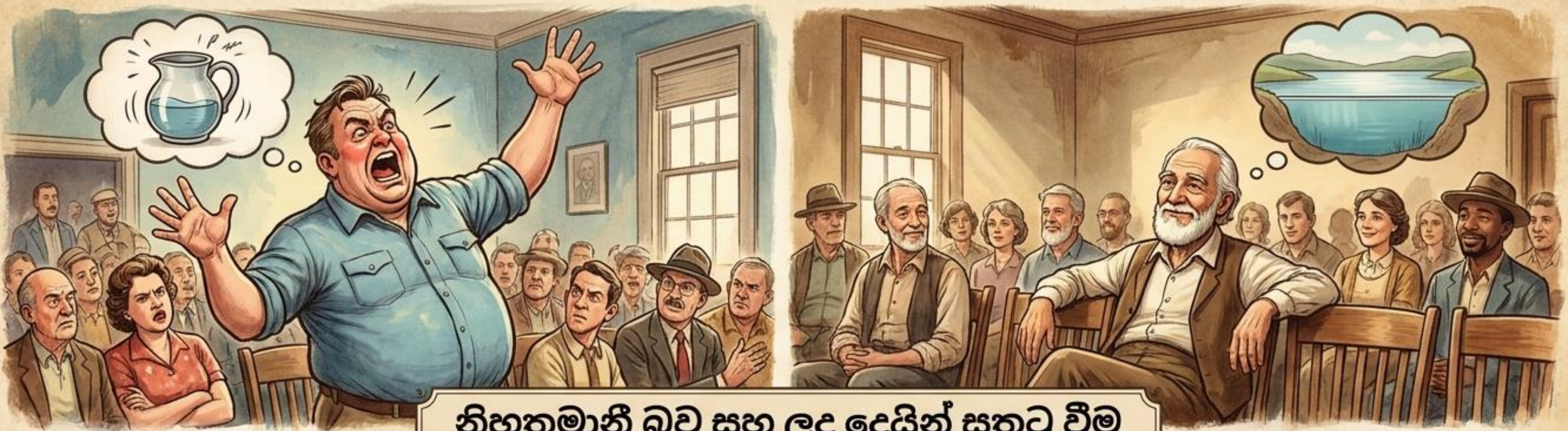
සිහියෙන් යුතුව, “සිංහ ඉරියව්වෙන්” නිදාගැනීම.

නැගිටීමේ වේලාව මනසේ තබා ගැනීම.

අවසන් යාමය (2:00 AM - අරුණළු වැටෙන තුරු):

නැවතත් සක්මන් කරමින් හෝ හිඳිමින් භාවනා කිරීම.

> “තාරකාවලින් සරසුණු රාත්‍රිය නිදාගැනීමට නොවේ. අවබෝධය සොයන්නාට එය අවදියෙන් සිටීමට කාලයකි.” — Thag 2:37



නිහතමානී බව සහ ලද දෙයින් සතුටු වීම

තනිකම සහ සමාධිය වර්ධනය කිරීමට උපකාරී වන ප්‍රධාන ගුණධර්ම.
ආත්මමානය අවම කිරීම මෙහි අරමුණයි.

භාජනයේ සහ ජලාශයේ උපමාව (Sn 3:11):

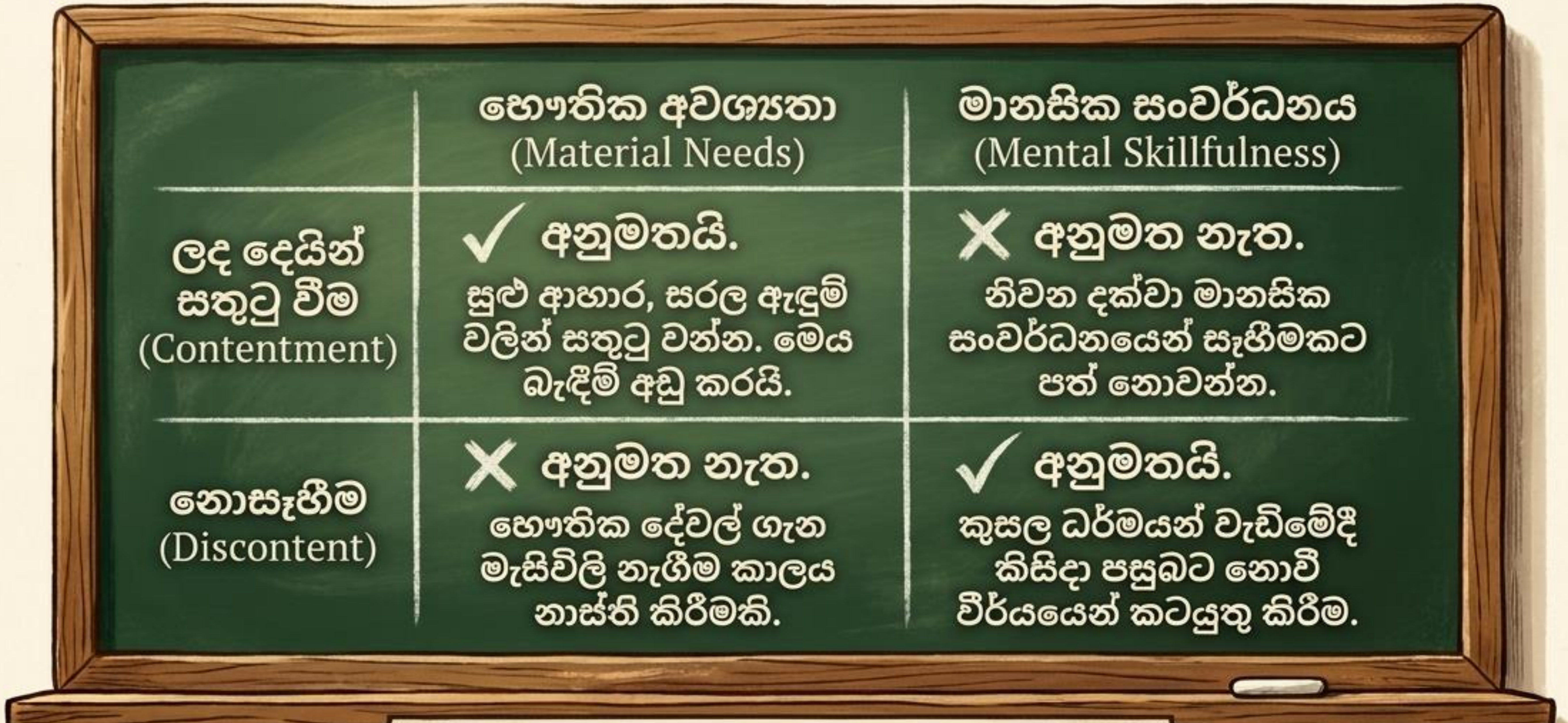
මෝඩයා:	ප්‍රඥාවන්තයා:
අඩක් පිරුණු ජල භාජනයක් වැනිය. සැම විටම සෝෂාකාරී ය.	පිරුණු විශාල ජලාශයක් වැනිය. ඉතා නිශ්ශබ්ද ය.

නිහතමානී වීමේ ප්‍රතිලාභ:

- අනවශ්‍ය විවාද සහ තර්ක වලින් මිදීම.
- අන් අයගෙන් ප්‍රශංසා බලාපොරොත්තු නොවීම.
- ලැබෙන සුළු දෙයකින් වුවද සතුටු වීමට හැකි වීම (රෙදි, ආහාර, නවාතැන්).

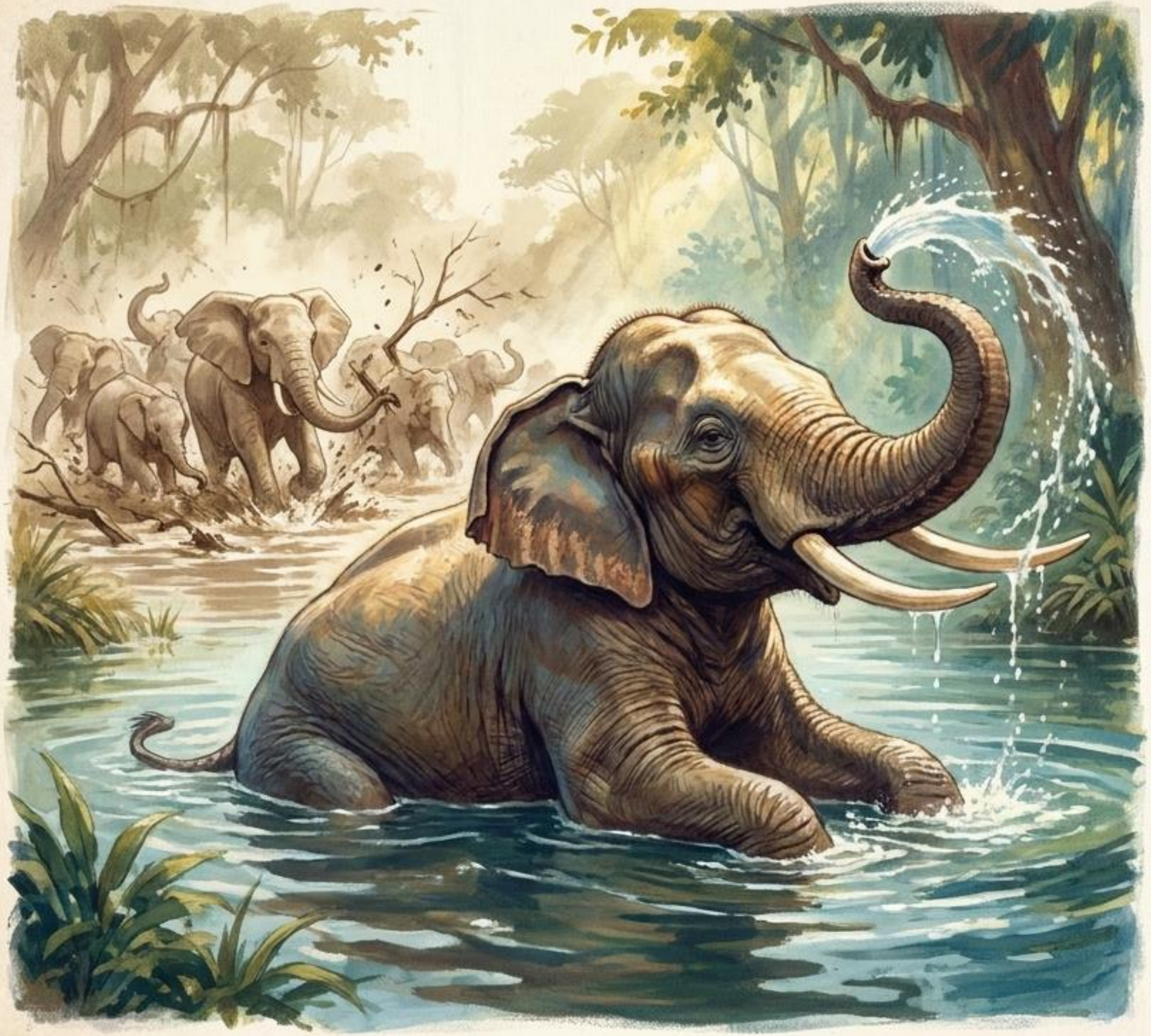
පරස්පරතාවය: සතුටු විය යුත්තේ කුමකින්ද?

බුදුරජාණන් වහන්සේ සෑම දෙයකින්ම සතුටු වීමට දේශනා කළේ නැත.
අරමුණු අනුව **ප්‍රමුඛතාවය** දීම මෙහි හරයයි.



	භෞතික අවශ්‍යතා (Material Needs)	මානසික සංවර්ධනය (Mental Skillfulness)
ලද දෙයින් සතුටු වීම (Contentment)	✓ අනුමතයි. සුළු ආහාර, සරල ඇඳුම් වලින් සතුටු වන්න. මෙය බැඳීම් අඩු කරයි.	✗ අනුමත නැත. නිවන දක්වා මානසික සංවර්ධනයෙන් සෑහීමකට පත් නොවන්න.
නොසෑහීම (Discontent)	✗ අනුමත නැත. භෞතික දේවල් ගැන මැසිවිලි නැගීම කාලය නාස්ති කිරීමකි.	✓ අනුමතයි. කුසල ධර්මයන් වැඩීමේදී කිසිදා පසුබට නොවී වීර්යයෙන් කටයුතු කිරීම.

> “මාගේ අවබෝධයට හේතු වූයේ කුසල ධර්මයන් කෙරෙහි ඇති නොසෑහීමයි.” (AN 2:5)



හුදෙකලාවේ බලය (විවේකය)

භාවනාව සඳහා සිත ඒකාග්‍ර කර ගැනීමට (සමාධියට) හුදෙකලාව අත්‍යවශ්‍ය වේ.

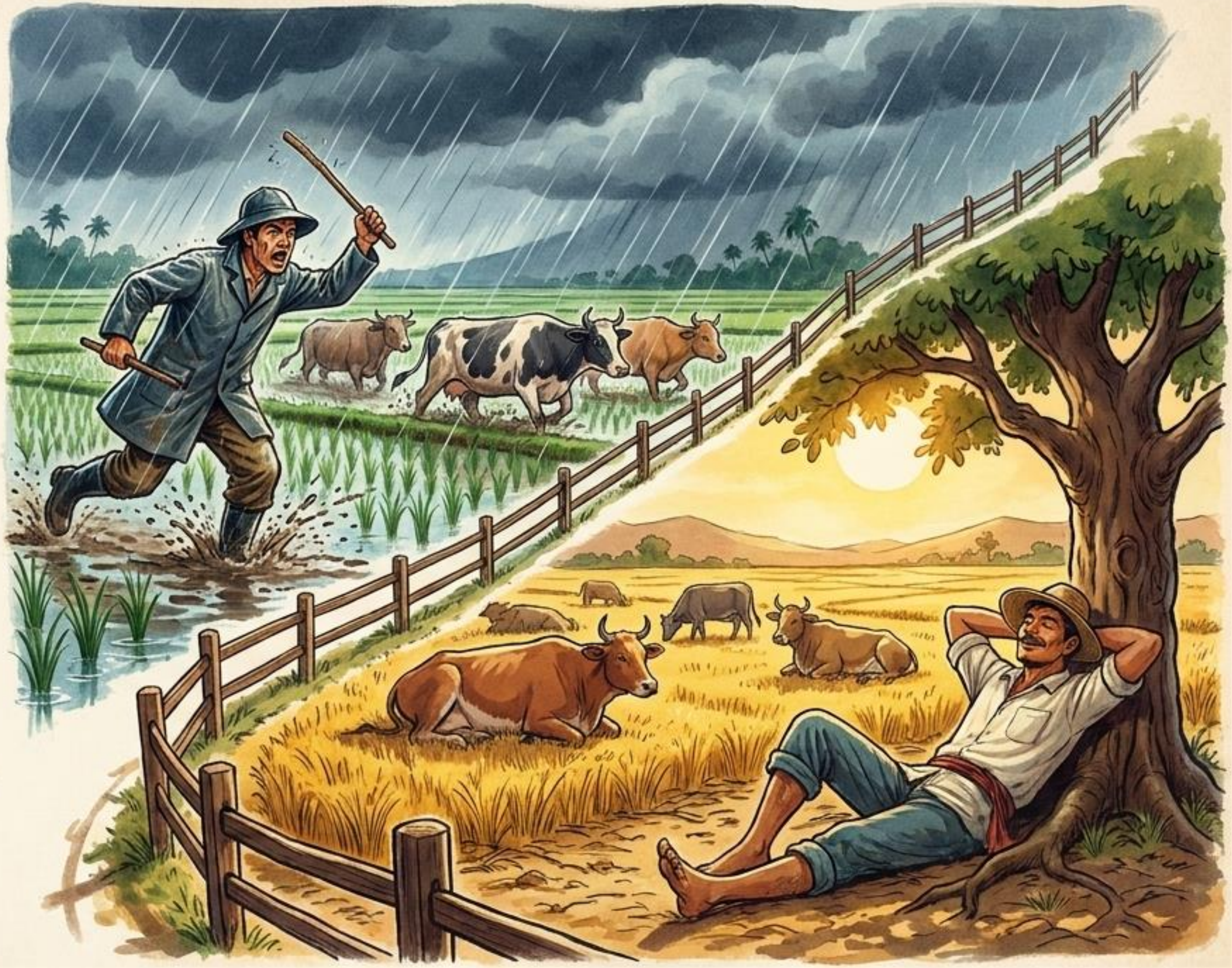
වනචාරී හස්තියාගේ උපමාව (AN 9:40):

- **රංචුව සමග සිටීම:** කුඩා අලි සමග සිටින විට, හස්තියාට කෑමට සිදුවන්නේ කැඩී ගිය අතු ය; බිමට සිදුවන්නේ මඩ වූ ජලයයි. එය පීඩාකාරී ය.
- **හුදෙකලා වීම:** රංචුවෙන් මිදී තනිවූ විට, පිරිසිදු ජලය පානය කරමින්, නිදහසේ සිරුර කහමින් ඔහු සතුටු වෙයි.

මිනිස් අපට: සමාජයේ ගැටෙන විට සිත පීඩාවට පත්වේ. හුදෙකලා වීමෙන් සිතේ ඇතිවන බාධා ඉවත් කරගෙන, පළමු ධ්‍යානයට (ප්‍රීතිය සහ සුඛය) පිවිසිය හැක.

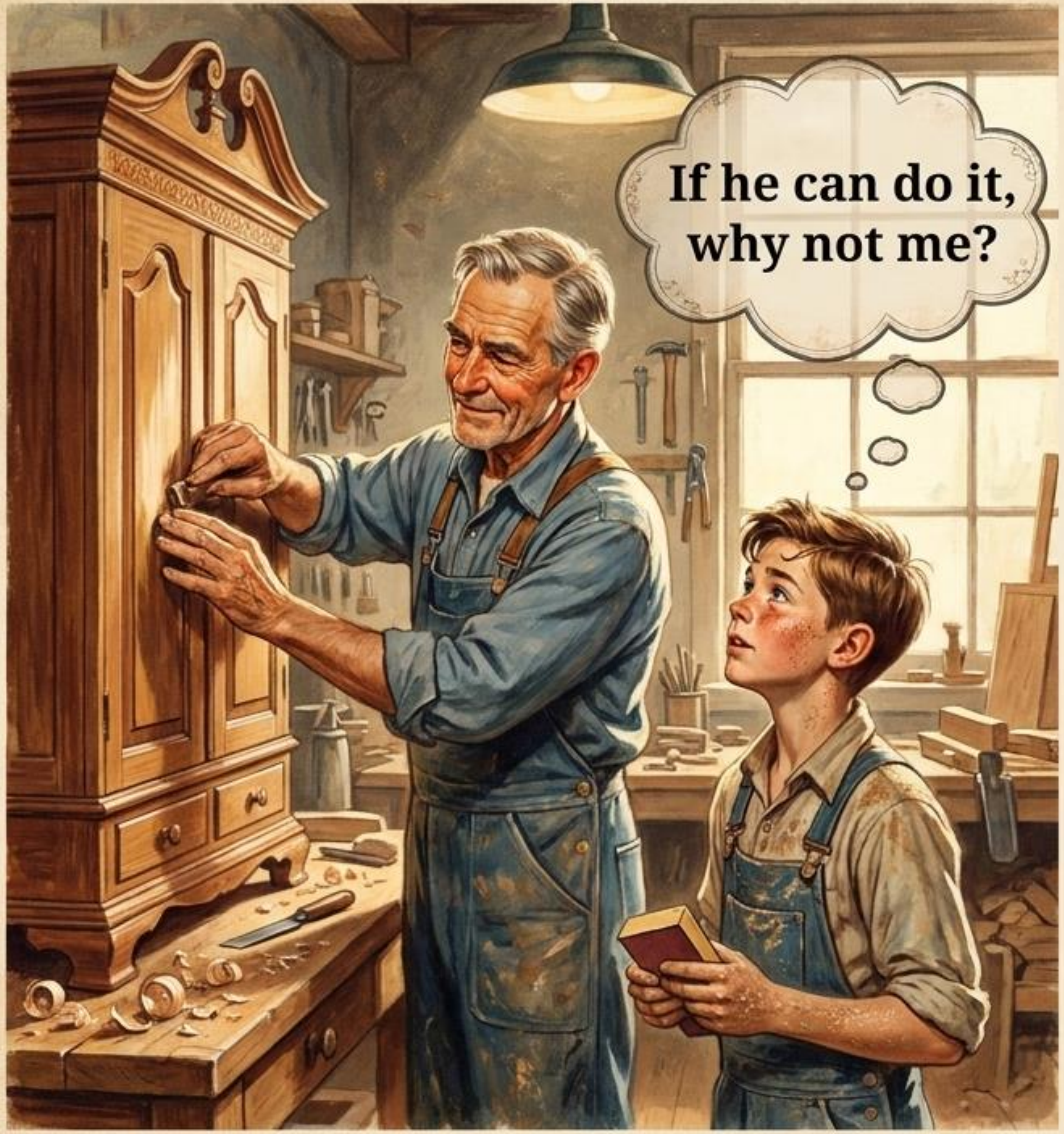
සිතුවිලි පාලනය: ගොපල්ලෙකු මෙන් වන්න (MN 19)

බුදුරදුන් තමන්ගේ සිතුවිලි කුසල (ප්‍රයෝජනවත්) සහ අකුසල (හානිකර) ලෙස කොටස් දෙකකට වෙන් කළේය.



වැසි සමය (අකුසල සිතුවිලි පැමිණෙන විට): වගාවන් විනාශ නොවන පරිදි ගොපල්ලා එළදේනුන්ට පහර දී පලවා හරින්නා සේ, කාම, ව්‍යාපාද වැනි අකුසල සිතුවිලි පැමිණෙන විට ඒවා වහාම මැඩපවත්වා ඉවත් කළ යුතුය.

වියළි සමය (කුසල සිතුවිලි පමණක් ඇති විට): අස්වැන්න නෙළාගත් පසු ගවයින්ට හානියක් කළ නොහැක. සිතේ කුසල සිතුවිලි පමණක් ඇති විට, ඒ ගැන හුදෙක් 'සිහියෙන්' සිටීම පමණක් ප්‍රමාණවත් වේ.


If he can do it, why not me?

ආශාව සහ මානය දක්ෂ ලෙස භාවිතා කිරීම

නිවනට පත්වන තුරුම, අකුසලයෙන් මිදීමට අවශ්‍ය "වීර්යය" ජනනය කිරීම සඳහා ආශාව සහ මානය වැනි හැඟීම් දක්ෂ ලෙස **(Skillfully)** භාවිතා කළ හැක **(AN 4:159).**

මානය (Conceit) යහපතට හැරවීම:

- සිතුවිල්ල: "අනෙක් අය සියලු කෙලෙස් නසා නිවනට පත් වූවා නම්, මට එය කළ නොහැක්කේ ඇයි?"
- මෙලෙස ධනාත්මක මානයක් ඇති කරගැනීමෙන් වීර්යය වර්ධනය කරගෙන, අවසානයේ එම මානයද අත්හැර දැමිය හැක.

නිෂ්ක්‍රමණය පදනම් කරගත් ශෝකය (Renunciation-based distress):

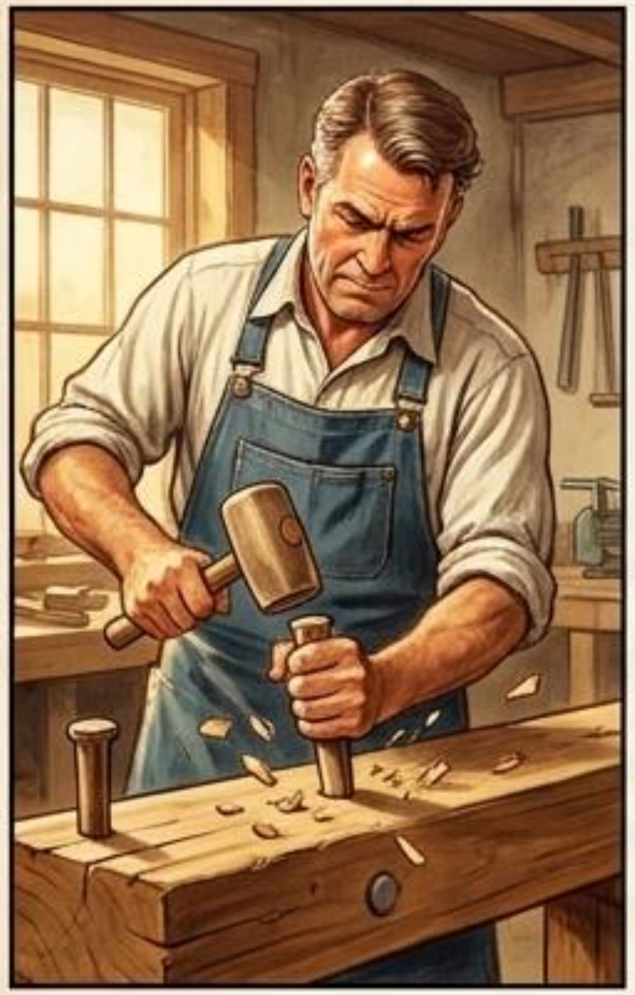
"මා කවදා නම් එම උසස් නිදහස අත්කර ගනිම්ද?" යනුවෙන් ඇතිවන ශෝකය, ලෞකික දේවල් ගැන ඇතිවන ශෝකයට වඩා උසස් වන අතර, එය ඔබව භාවනාවට යොමු කරයි.

බාධාකාරී සිතුවිලි ඉවත් කිරීමේ උපක්‍රම 5 (MN 20)

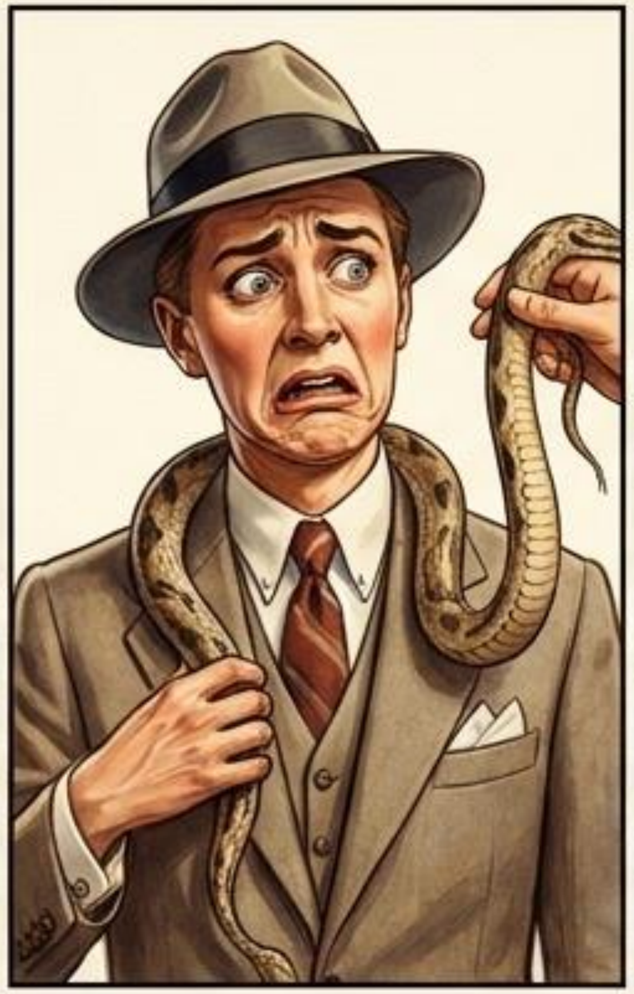
භාවනා කරන විට හෝ සිත ඒකාග්‍ර කරන විට අකුසල සිතුවිලි මතු වුවහොත්, එම සිතුවිලි පලවා හැරීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ පියවර 5ක ප්‍රායෝගික ක්‍රමවේදයක් දේශනා කළහ.

1. වෙනත් අරමුණකට සිත යොමු කිරීම.
2. එම සිතුවිල්ලේ ඇති ආදීනව (දෝෂ) මෙනෙහි කිරීම.
3. ඒ ගැන අවධානය යොමු නොකර සිටීම.
4. සිතුවිලි ක්‍රියාවලිය ලිහිල් කිරීම.
5. බලහත්කාරයෙන් සිත මැඩපැවැත්වීම.

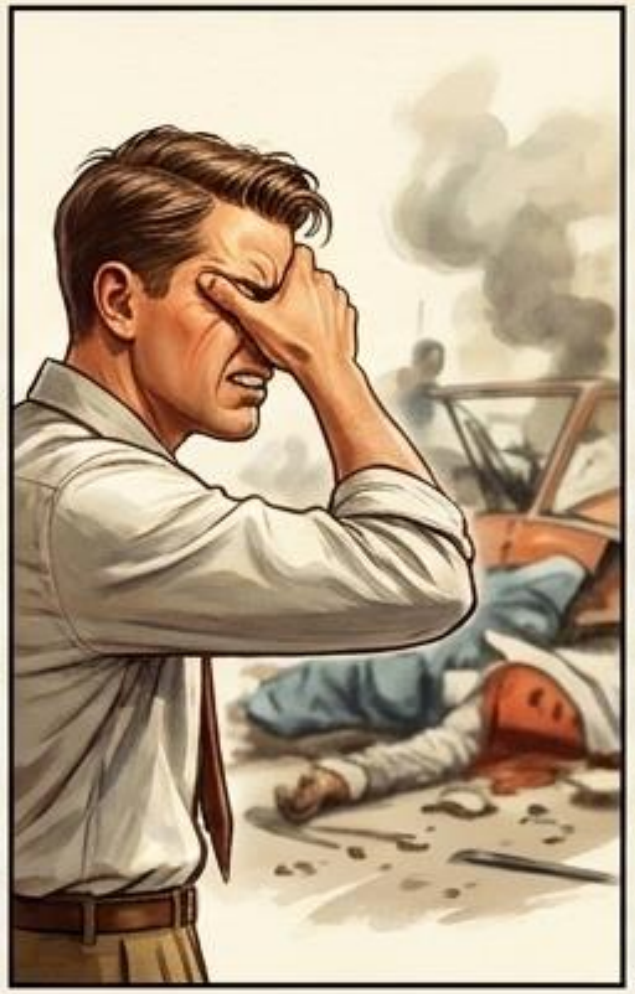
මනස පාලනය කිරීමේ උපමා 5



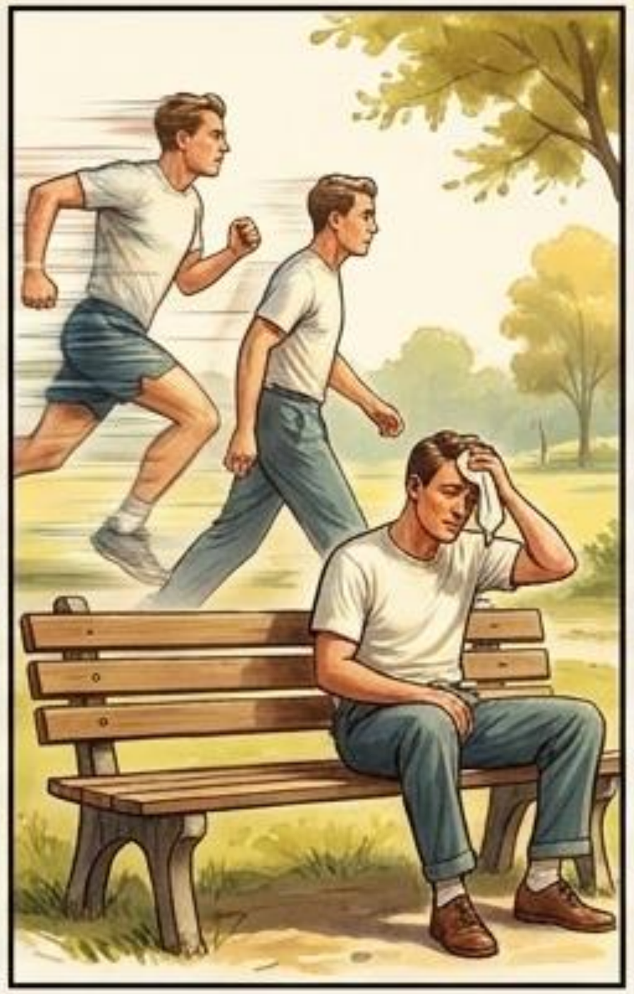
1. කුඩා ඇණයෙන් ලොකු ඇණය ගැලවීම: අකුසල සිතුවිල්ලක් වෙනුවට වහාම කුසල සිතුවිල්ලක් ආදේශ කරන්න.



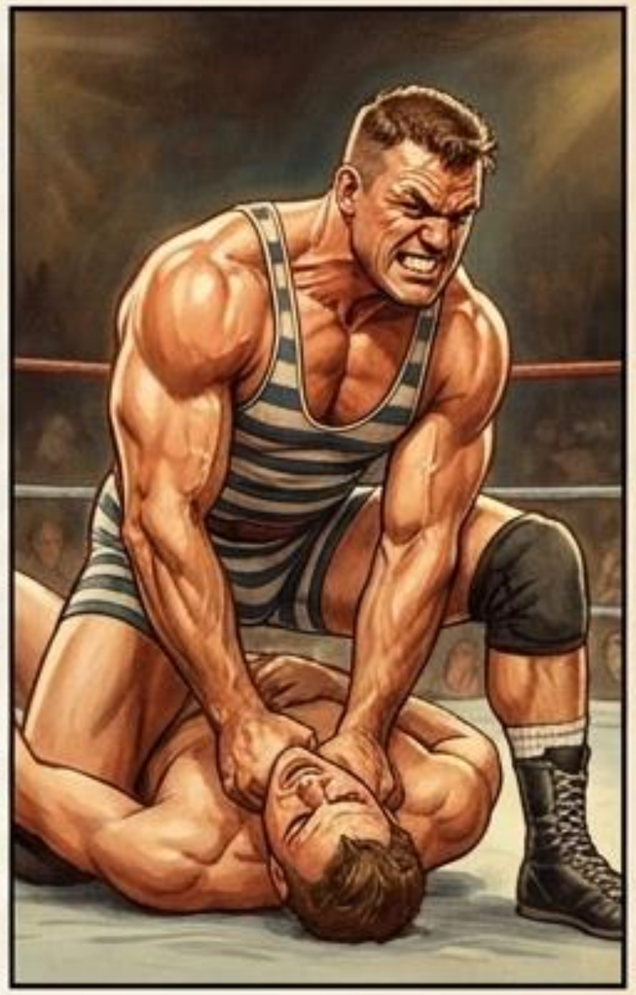
2. සත්ව කුණක් බෙල්ලේ දැමීම: එම සිතුවිල්ලේ ඇති භයානක බව සහ පිළිකුල දකින්න.



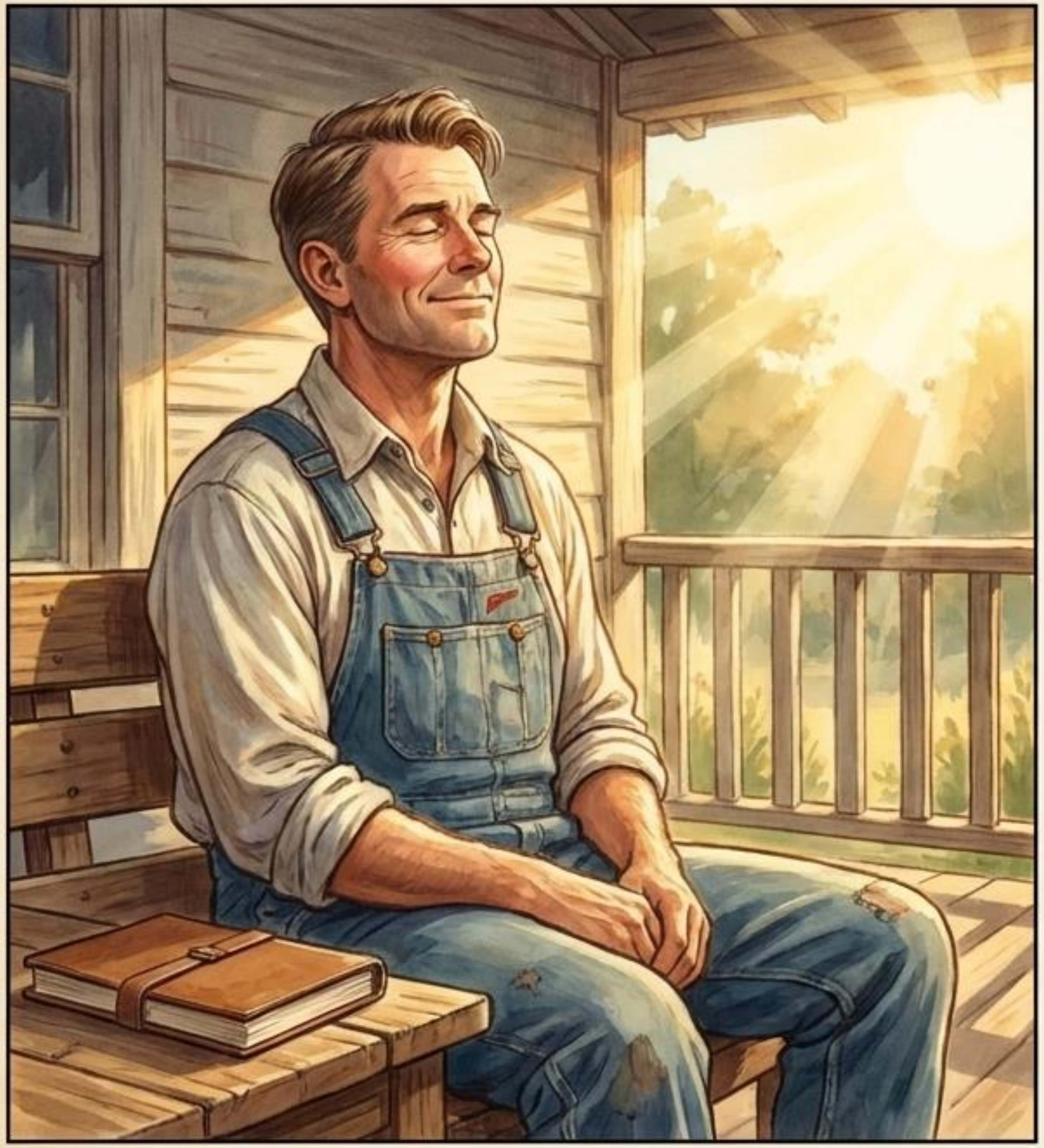
3. ඇස් පියා ගැනීම: එම සිතුවිල්ලට කිසිදු අවධානයක් නොදී එය නොසලකා හරින්න.



4. ඉරියව්ව වෙනස් කිරීම: වේගයෙන් දුවන අයෙක් ක්‍රමයෙන් වාඩිවන්නා සේ, සිතුවිල්ලේ වේගය ලිහිල් කරන්න.



5. ප්‍රබලයා දුබලයා මැඩලීම: ඉහත කිසිවක් සාර්ථක නොවූයේ නම්, දත්මිටි කාගෙන සිතින්ම එම සිතුවිල්ල යටපත් කරන්න.



දමනය කළ සිතේ නිදහස

සිත පුහුණු කිරීම යනු එක් දිනකින් කළ හැක්කක් නොවේ; එය එදිනෙදා ජීවිතයේ කුඩා ආකල්ප තුළින් ගොඩනැගෙන්නකි.

- ශ්‍රද්ධාවෙන් අරඹන්න: හේතු ඵල දහම සහ ඔබගේ ක්‍රියාවන්ගේ බලය විශ්වාස කරන්න.
- සංවරය පුහුණු කරන්න: ඉන්ද්‍රියයන් හරහා ඇතුළු වන සිතුවිලි පිළිබඳ අවදියෙන් සිටින්න.
- පරීසරය සකසන්න: භෞතික දේවලින් සතුටු වෙමින්, නිහතමානීව, හුදෙකලාව ප්‍රයෝජනයට ගන්න.
- සටන ජයගන්න: දක්ෂ ගොපල්ලෙකු මෙන් අකුසල සිතුවිලි ඉවත් කරමින් මනස සමාධියට පත් කරන්න.

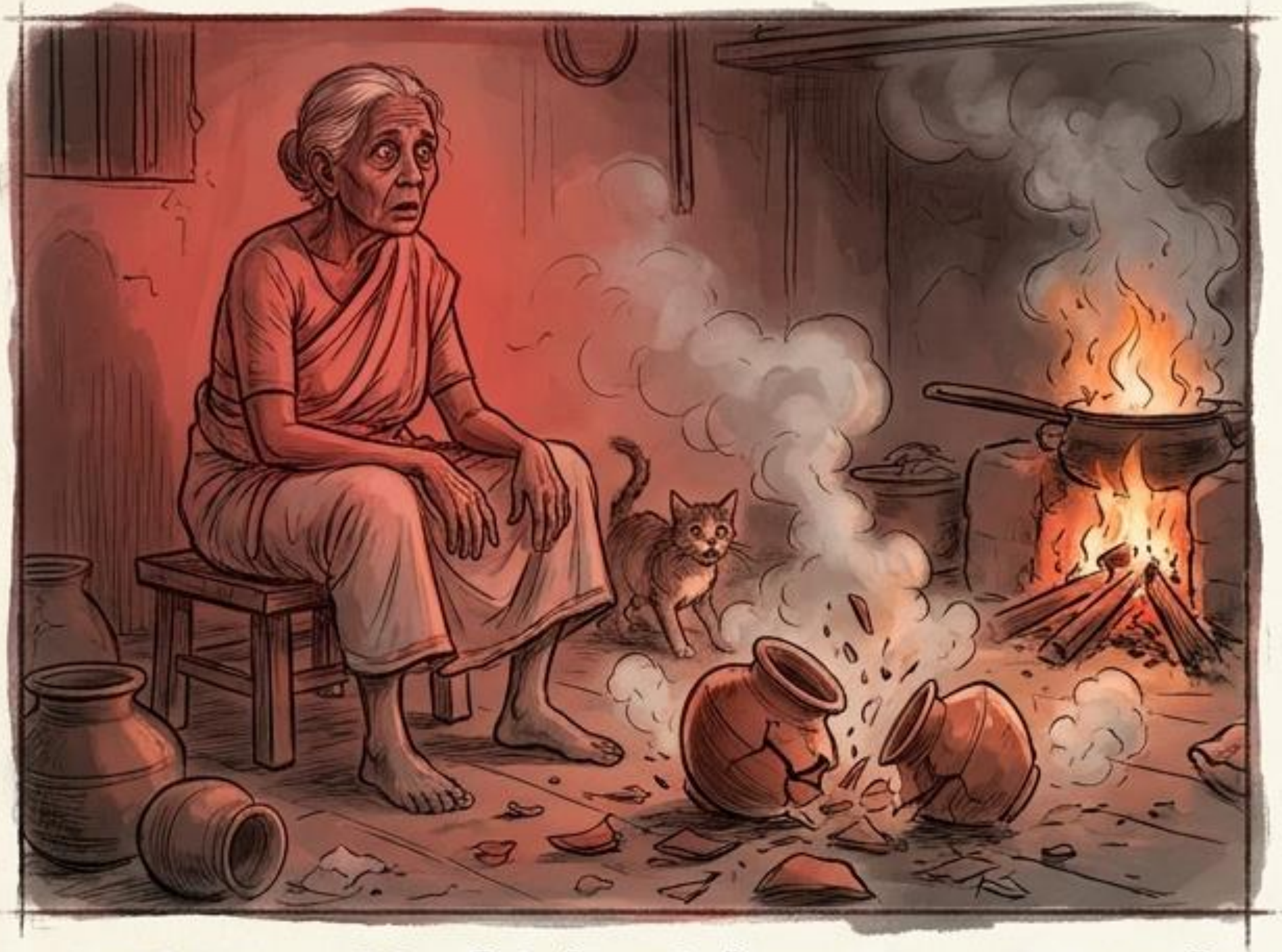
ඔබගේ සිත නමැති බලගතු මෙවලම හීලෑ කරගත් විට, ලෝකයේ කිසිදු බාහිර බලපෑමකට ඔබගේ අභ්‍යන්තර සාමය විනාශ කළ නොහැක.

භාවනාවේ සැබෑ කලාව

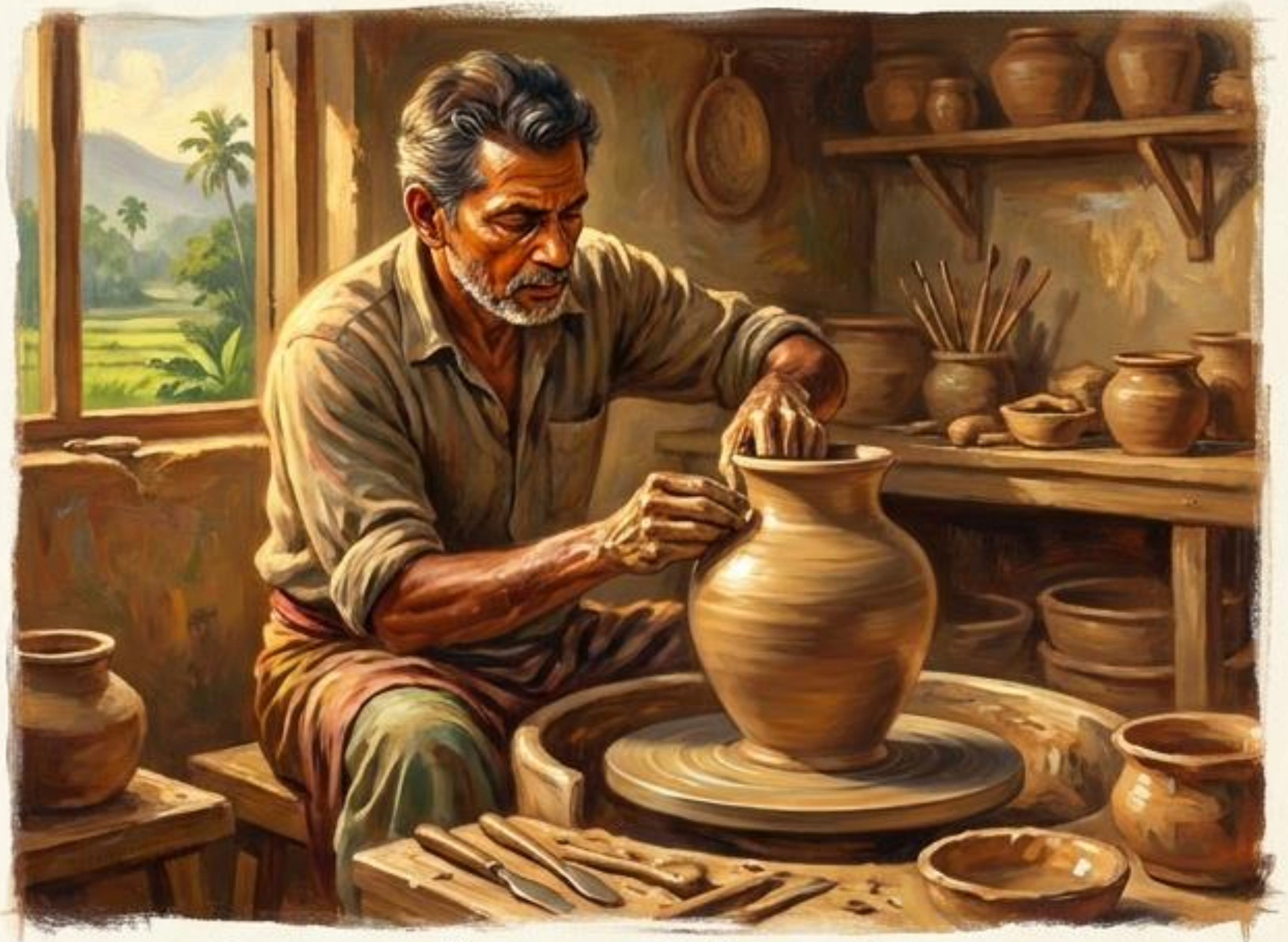
සම්මා සතිය, සමාධිය සහ ධ්‍යාන පිළිබඳ ගැඹුරු විවරණයක්

මනස පුහුණු කිරීම
හුදෙක් බලා සිටීමක් නොව,
එය උසස්ම මට්ටමේ
කුසලතාවයකි.

සතිය (Mindfulness) යනු හුදෙක් “බලා සිටීමක්” ද?



වැරදි මතය: කිසිදු විනිශ්චයකින් තොරව, අරමුණු ඉබේ පහව යන තුරු උදාසීනව බලා සිටීම.



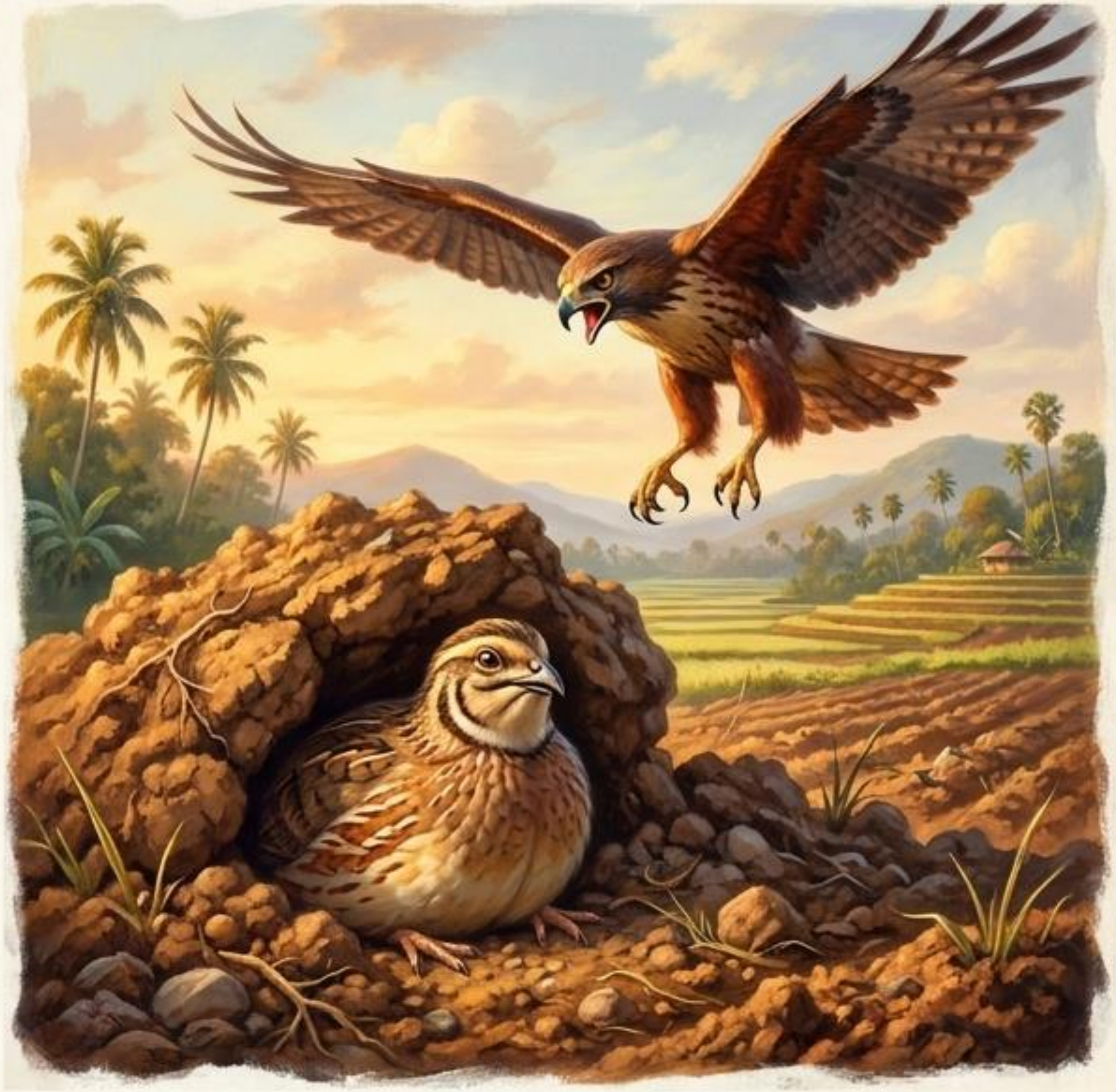
සැබෑ සතිය: අකුසල් දුරු කරමින්, කුසල් උපදවා ගැනීමට මනස දැනුවත්ව "සකස් කිරීම" (Proactive Fabrication).

සම්මා සතියට පැහැදිලි අරමුණක් (Agenda) ඇත:
එය හුදෙක් පවතින දේ භාරගැනීම නොව, සිත යහපත් අතට හැඩගැස්වීමයි.

ඔබේ ආරක්ෂිත සීමාව: වටුවා සහ උකුස්සා

උකුස්සාගේ සීමාව (අනතුර): පංච කාම ගුණයන් (රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ). මෙහිදී සිත පහසුවෙන් මාරයාට (බාහිර ලෝකයට) ගොදුරු වේ.

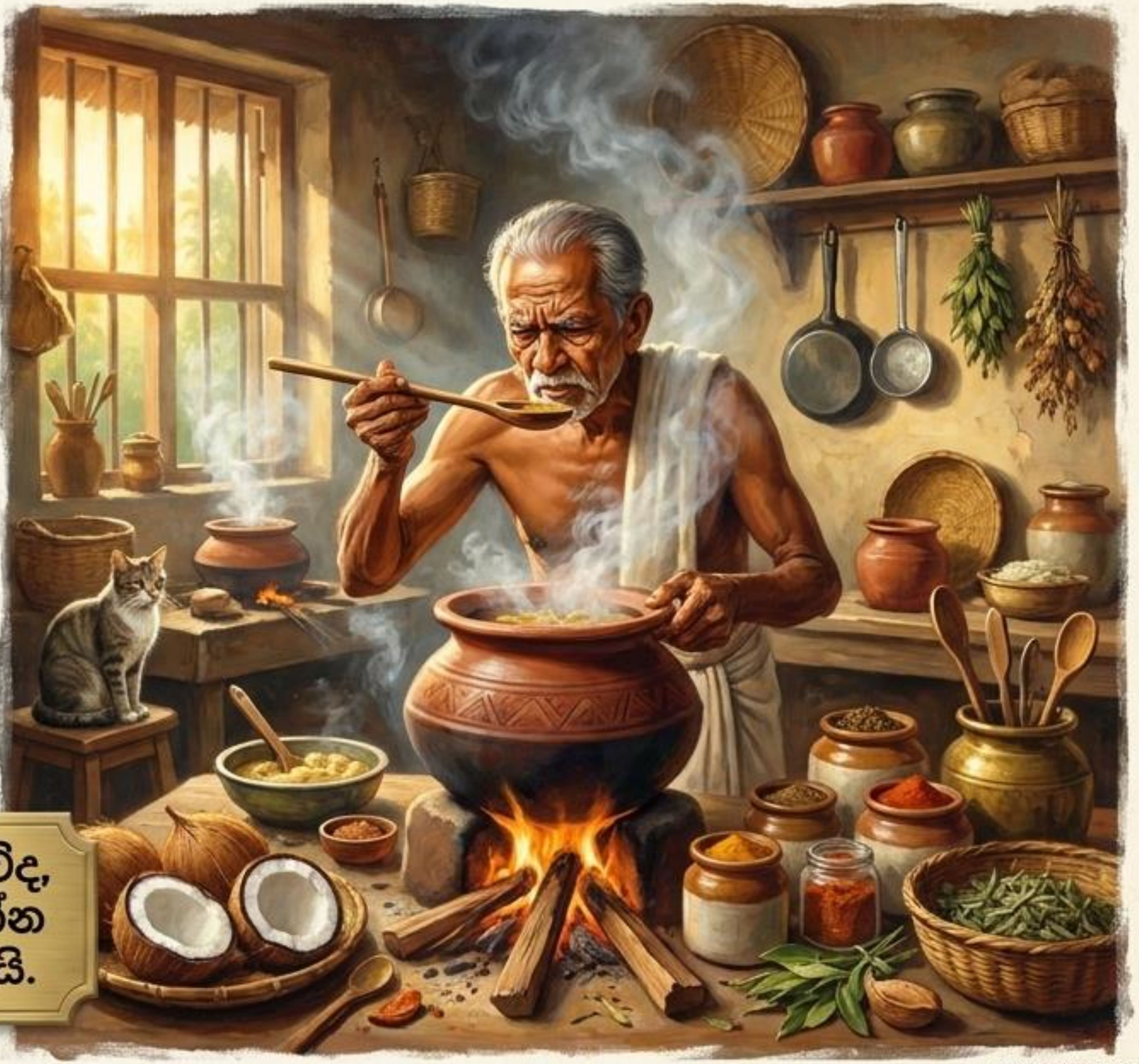
වටුවාගේ සීමාව (ආරක්ෂාව): **සතර සතිපට්ඨානය** (කය, වේදනා, සිත, ධර්ම). සිතට රැකවරණය සපයන ස්වදේශීක භූමිය මෙයයි.



ඔබේ මනස නිවැරදි අරමුණෙහි (Proper Range) පිහිටුවා ගැනීමෙන්
බාහිර ලෝකයේ ආශාවන්ගෙන් මිදිය හැක.

දක්ෂ කෝකියාගේ උපමාව: සිත නිරීක්ෂණය කිරීම

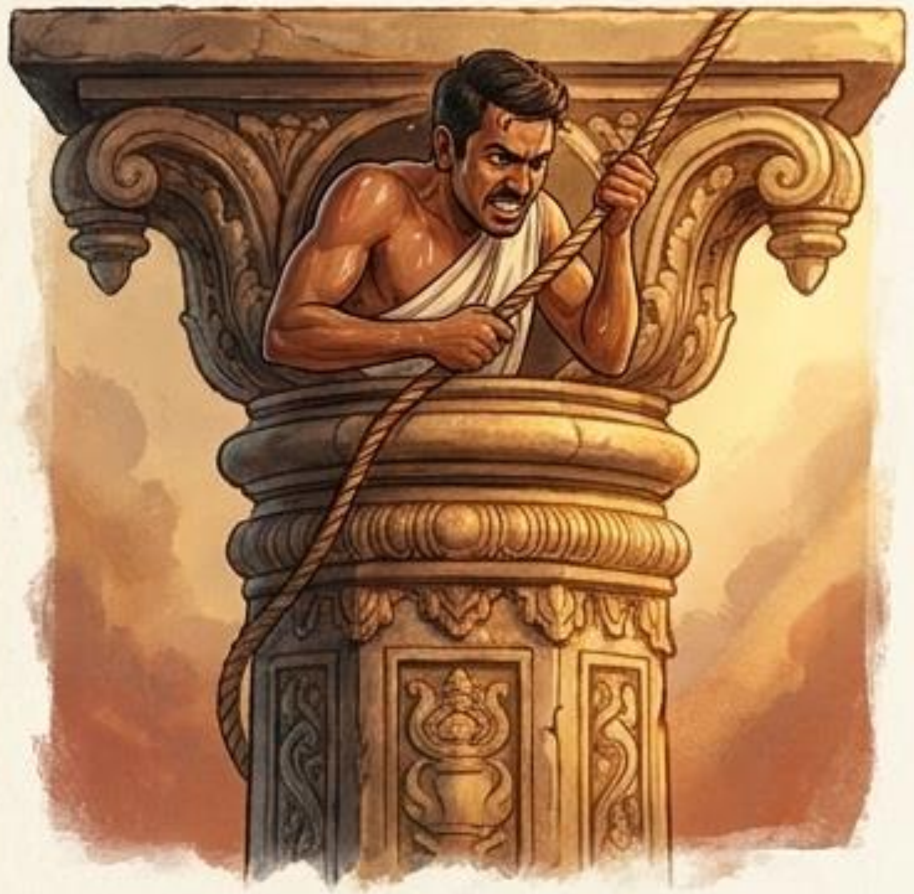
- දක්ෂ කෝකියෙක් තම ස්වාමියා කැමති කුමන රසයටදැයි නිරීක්ෂණය කර ඒ අනුව ආහාර සකසයි.
- සිත නිරීක්ෂණය කිරීම: දක්ෂ භාවනායෝගියාද තම සිතට ගැලපෙන, සමාධියට උපකාරී වන අරමුණු මොනවාදැයි නිරීක්ෂණය කරයි.
- ප්‍රතිඵලය: කුසලතාවයෙන් යුතුව සිත එකඟ කර ගැනීමෙන් ලැබෙන ආධ්‍යාත්මික සුවය.



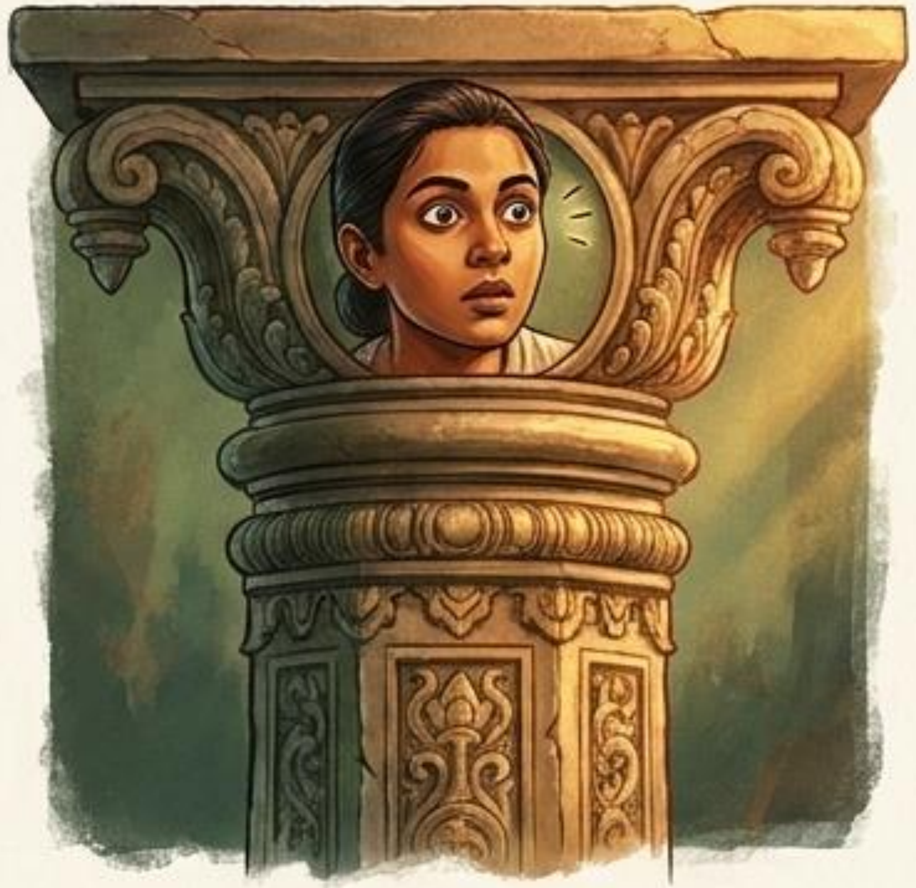
සතිය යනු කුමක් ක්‍රියාත්මක වේද, කුමක් ක්‍රියාත්මක නොවේද යන්න නිරන්තරයෙන් මෙනෙහි කිරීමයි.

සම්මා සතිය ගොඩනැගෙන කුළුණු ත්‍රිත්වය

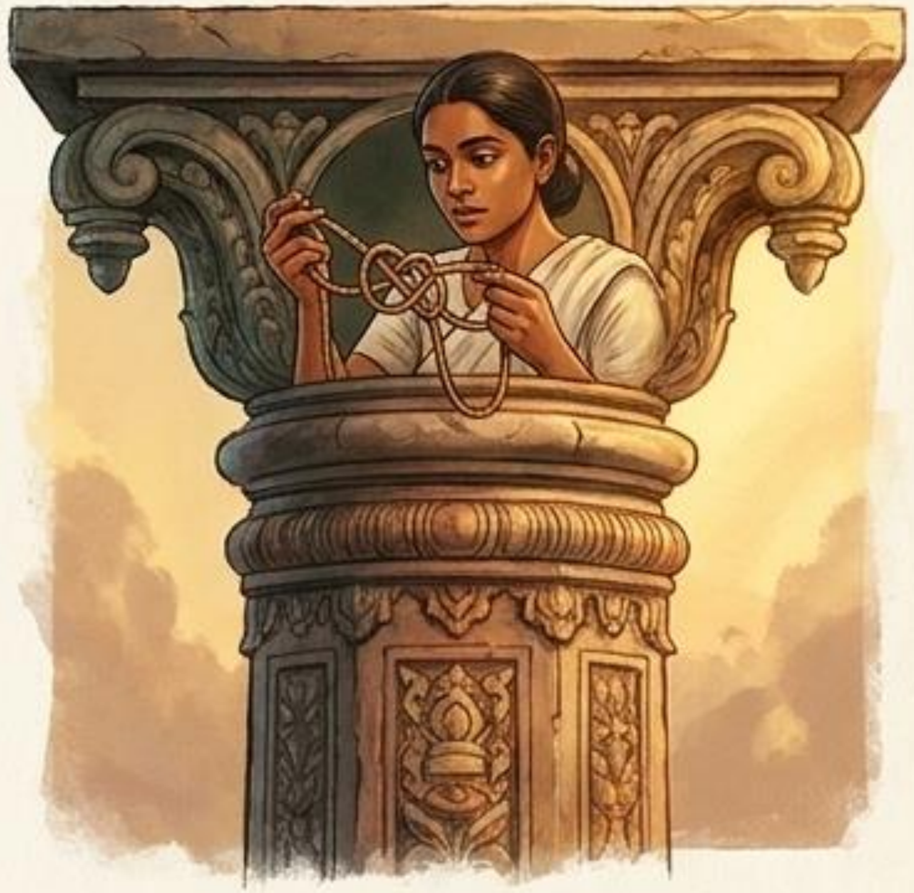
භාවනාවේදී බාහිර ලෝකයේ ආශාවන් මැඩපැවැත්විමට මෙම ගුණාංග තුන අත්‍යවශ්‍ය වේ:



1. **ආතාපී** (Ardency):
නිවැරදි උත්සාහය සහ දැඩි කැපවීම.



2. **සම්පජානෝ** (Alertness):
තමන් කරන දේ ඒ මොහොතේම පැහැදිලිව දැනගැනීම.



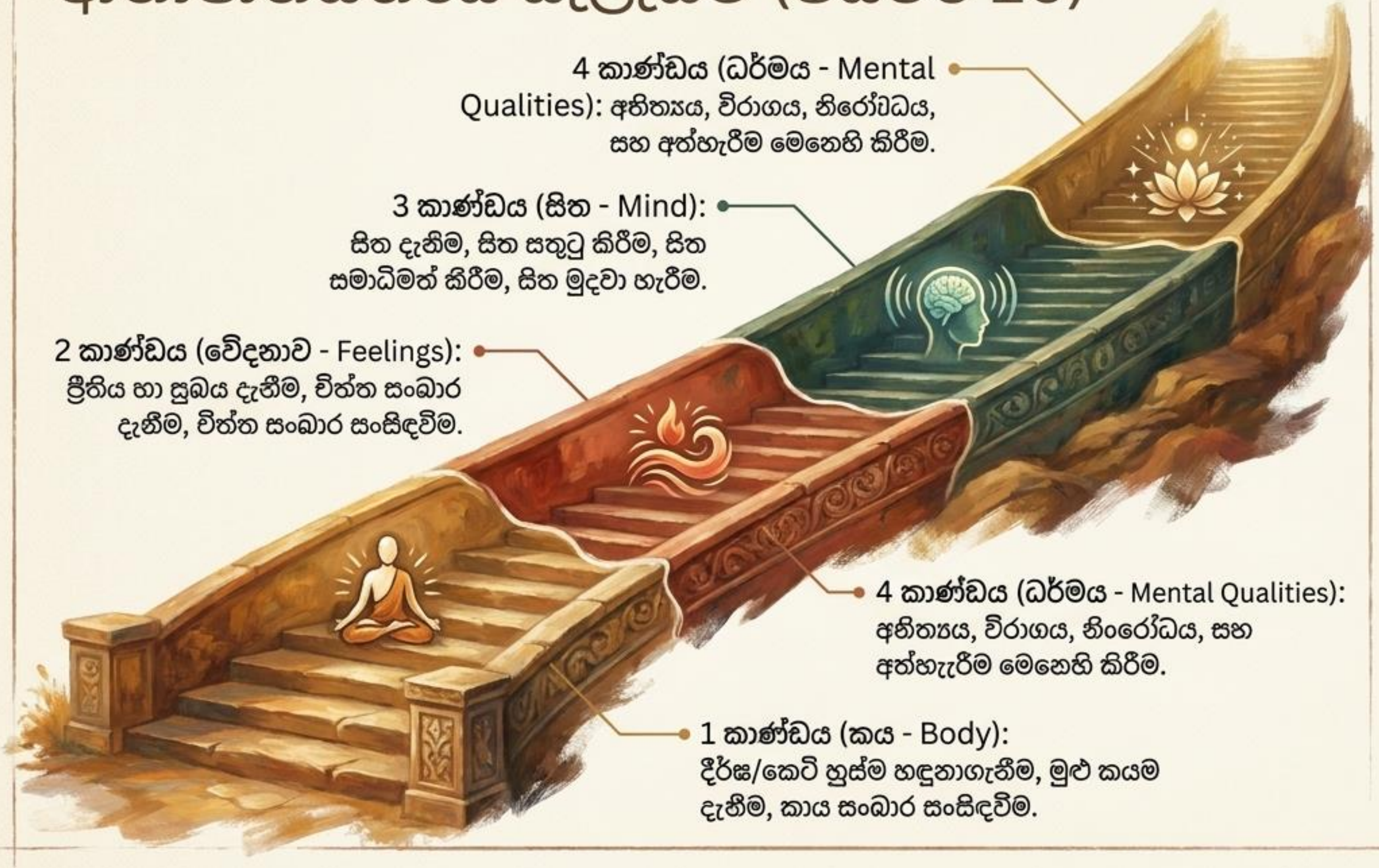
3. **සතිමා** (Mindfulness):
අරමුණ අමතක නොකර සිහහියේ තබා ගැනීම සහ කුසල්/අකුසල් හඳුනාගැනීම.

මෙම ත්‍රිත්වය මගින් සිත ලෞකික රාමුවෙන් මුදවා භාවහාමය රාමුවට ඇතුළත් කරයි.

ආනාපානසති භාවනාව: අරිට්ඨ භික්ෂුව සහ බුදුරජාණන් වහන්සේ

ලක්ෂණය	අරිට්ඨ භික්ෂුවගේ ක්‍රමය (දුර්වල)	බුදුරදුන්ගේ ක්‍රමය (ප්‍රබල)
ප්‍රවේශය (Approach)	පවතින දේට උපේක්ෂාවෙන් යුතුව යුදව මුහුණ දීම පමණි	මනස ක්‍රියාකාරීව හැඩගැස්වීම (Active Fabrication)
අරමුණ (Goal)	තාවකාලික සන්සුන් බව (Calm without discernment)	සන්සුන් බව සහ ගැඹුරු ප්‍රඥාව (Calm & Insight)
ක්‍රමවේදය (Method)	සරලව හුස්ම ගැනීම සහ පිටකිරීම බලා සිටීම	පියවර 16 කින් යුත් ක්‍රමානුකුල පුහුණුවක්
ප්‍රතිඵලය (Result)	දුක නිපදවන සියුම් කෙලෙස් හඳුනා නොගනී	ධ්‍යාන උපදවා අවසන් විමුක්තිය දක්වා මග පෙන්වයි

ආනාපානසතියේ සැලැස්ම (පියවර 16)



4 කාණ්ඩය (ධර්මය - Mental Qualities): අනිත්‍යය, විරාගය, නිරෝවධය, සහ අත්හැරීම මෙනෙහි කිරීම.

3 කාණ්ඩය (සිත - Mind): සිත දැනීම, සිත සතුටු කිරීම, සිත සමාධිමත් කිරීම, සිත මුදවා හැරීම.

2 කාණ්ඩය (වේදනාව - Feelings): ප්‍රීතිය හා සුඛය දැනීම, චිත්ත සංඛාර දැනීම, චිත්ත සංඛාර සංසිඳවීම.

4 කාණ්ඩය (ධර්මය - Mental Qualities): අනිත්‍යය, විරාගය, නිංරෝධය, සහ අත්හැරීම මෙනෙහි කිරීම.

1 කාණ්ඩය (කය - Body): දීර්ඝ/කෙටි හුස්ම හඳුනාගැනීම, මුළු කයම දැනීම, කාය සංඛාර සංසිඳවීම.

මෙම පියවර
හරහා මනස
ක්‍රමානුකූලව
සංසිඳුවන අතර,
අවශ්‍ය
අවස්ථාවලදී
ගැටලුවට අදාළ
කාණ්ඩය වෙත මනස
මාරු කළ හැක.

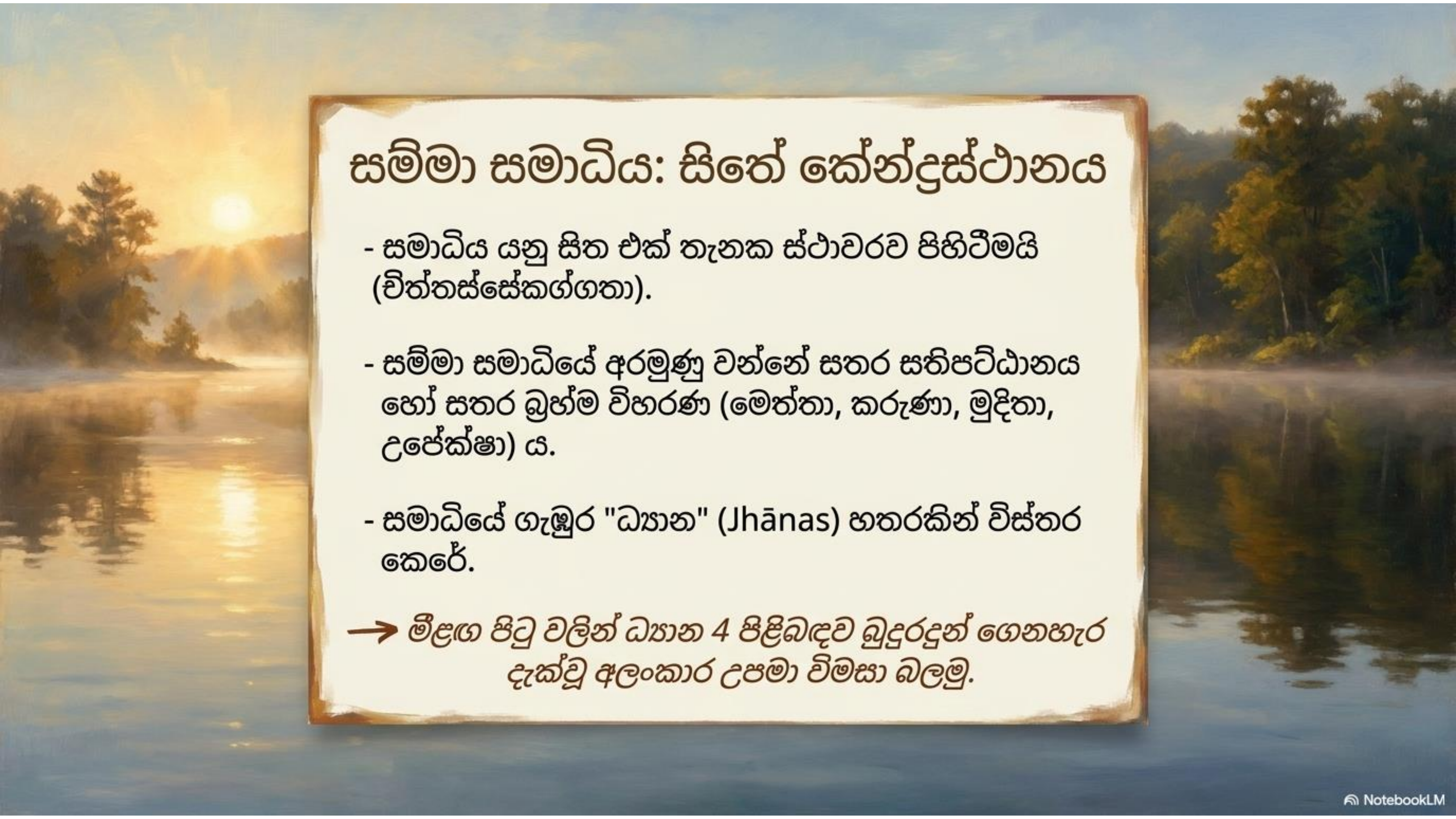
සිත හැඩගැස්වීම (Mental Fabrication): බාධාවක් නොව, මෙවලමකි

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපදෙස්වල "සංඛාර" (කයට, වචනයට සහ සිතට අදාළ ක්‍රියාකාරකම්) විශේෂයෙන් අවධාරණය කෙරේ.

- පුහුණුවීම (Training): "මම කය සංසිඳුවමින් හුස්ම ගන්නෙමි" යනාදී වශයෙන් තමාටම කියාගැනීම (Verbal Fabrication) භාවනාවේ අත්‍යවශ්‍ය කොටසකි.

- කුසල ඡන්දය: අවදිවීම උදෙසා ඇති කැමැත්ත භාවිත කරමින්, අකුසල සහගත ආශාවන් යටපත් කිරීම මෙයින් සිදු කෙරේ.

භාවනාව යනු නිරායාසයෙන් සිදුවන්නක් නොවේ. කය සහ සිත සංසිඳවීමට අප දැනුවත්වම මනස "සකස් කළ" යුතුය.

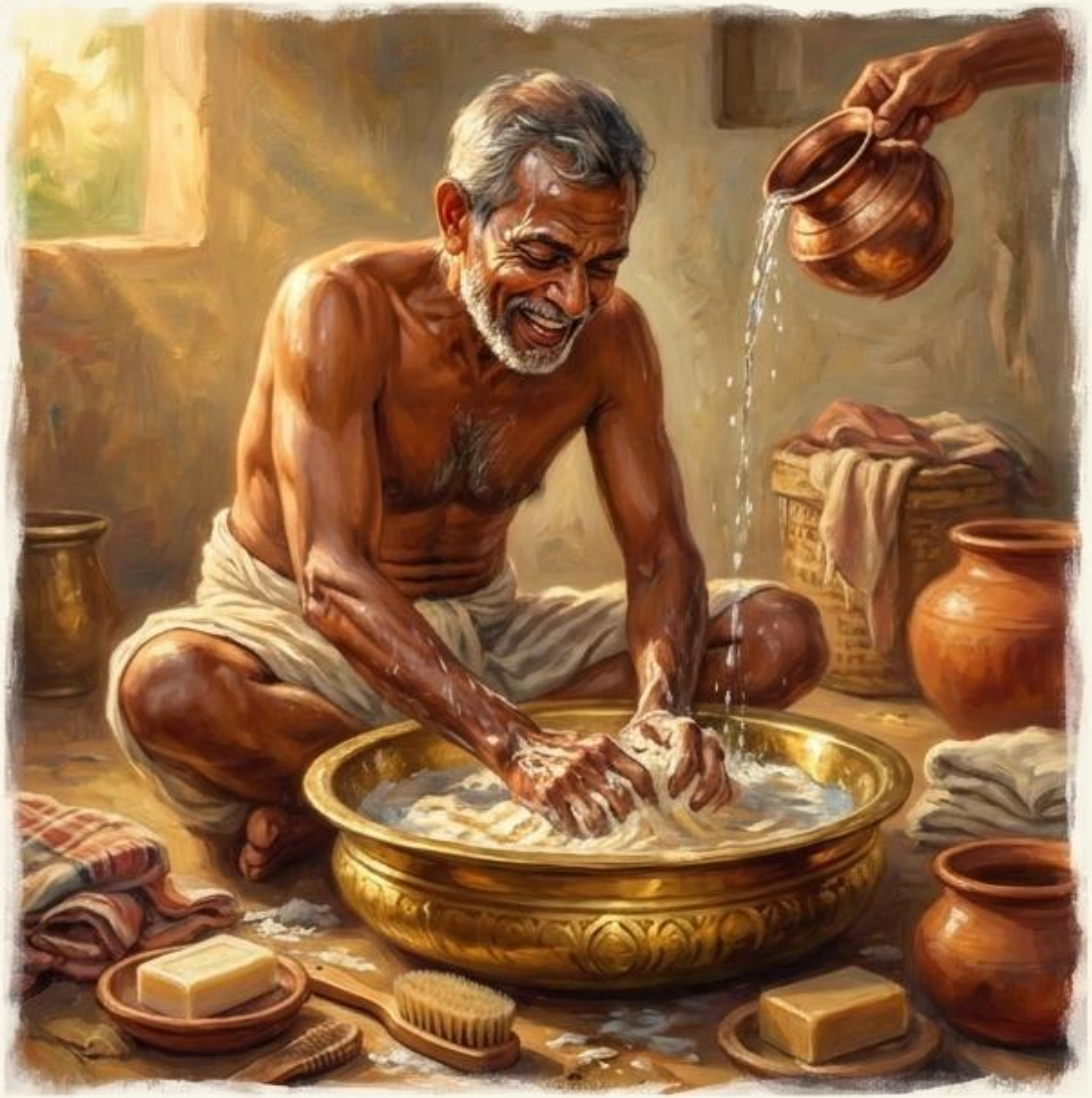


සම්මා සමාධිය: සිතේ කේන්ද්‍රස්ථානය

- සමාධිය යනු සිත එක් තැනක ස්ථාවරව පිහිටීමයි (චිත්තස්සේකග්ගතා).
- සම්මා සමාධියේ අරමුණු වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය හෝ සතර බ්‍රහ්ම විහරණ (මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ෂා) ය.
- සමාධියේ ගැඹුර "ධ්‍යාන" (Jhānas) හතරකින් විස්තර කෙරේ.

→ *මීළඟ පිටු වලින් ධ්‍යාන 4 පිළිබඳව බුදුරදුන් ගෙනහැර දැක්වූ අලංකාර උපමා විමසා බලමු.*

පළමු ධ්‍යානය: නහවනුවාගේ උපමාව (The Bathman)



අත්දැකීම: විතක්ක විචාර (අරමුණ ගැන සිතීම සහ විමසීම) සමග, විවේකයෙන් හටගත් ප්‍රීතිය සහ සුඛය මුළු ශරීරය පුරාම පැතිරී යයි.

උපමාව: දක්ෂ නහවන්නෙක් සබන් කුඩු වලට වතුර ඉසිමින්, වතුර බිඳක්වත් පිටතට නොයන සේ හොඳින් අනමින් මිශ්‍ර කරන්නාක් මෙනි.

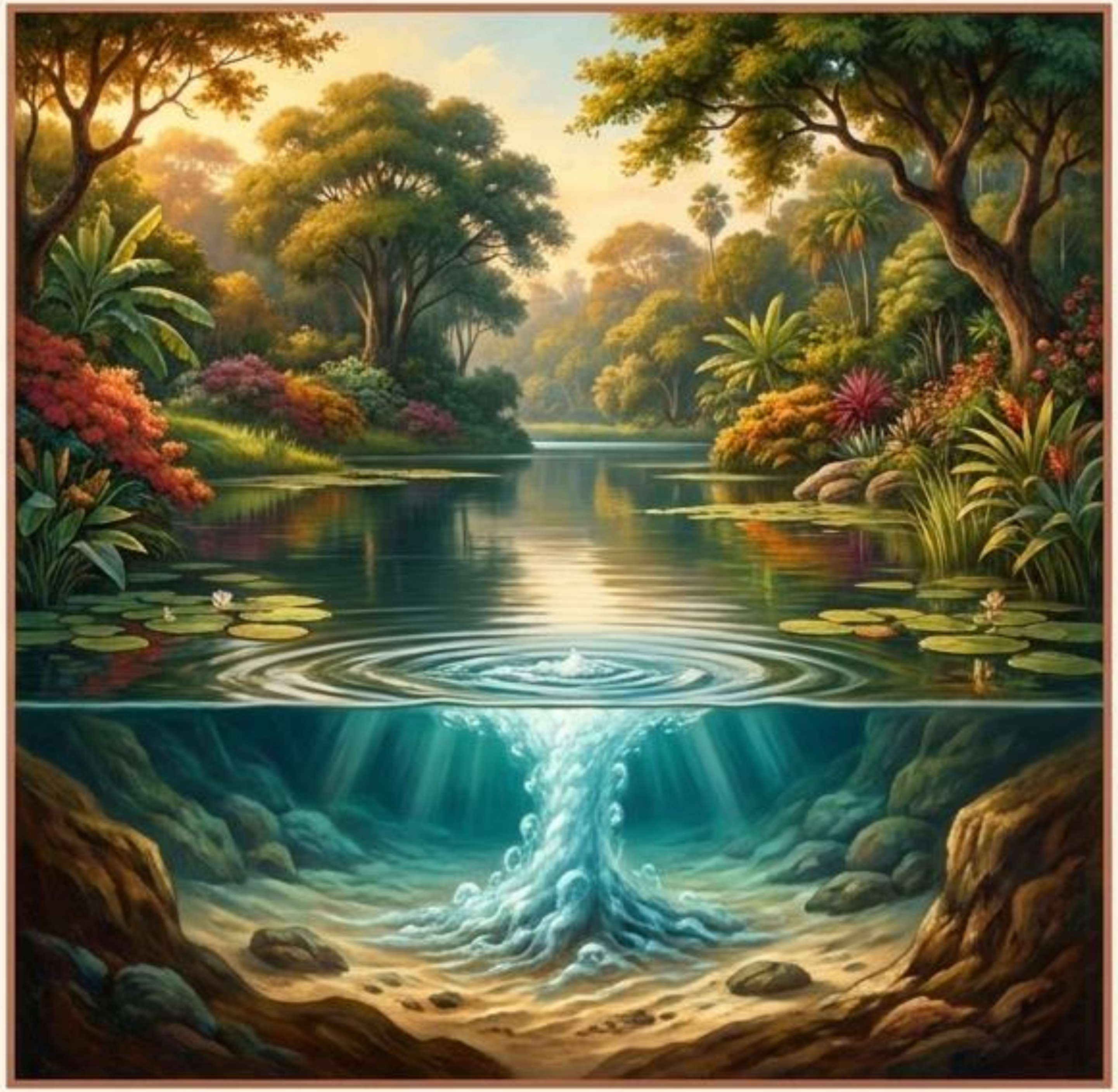
අර්ථය: මෙහිදී ‘ඇනන ක්‍රියාවෙන්’ විතක්ක-විචාර නිරූපණය වේ. සිත සම්පූර්ණයන්ම අරමුණෝ ගිලී නැත, නමුත් ඒ සඳහා සිත සකස් කරමින් පවතී.

දෙවන ධ්‍යානය: දිය උල්පතක් ඇති විල (The Spring Lake)

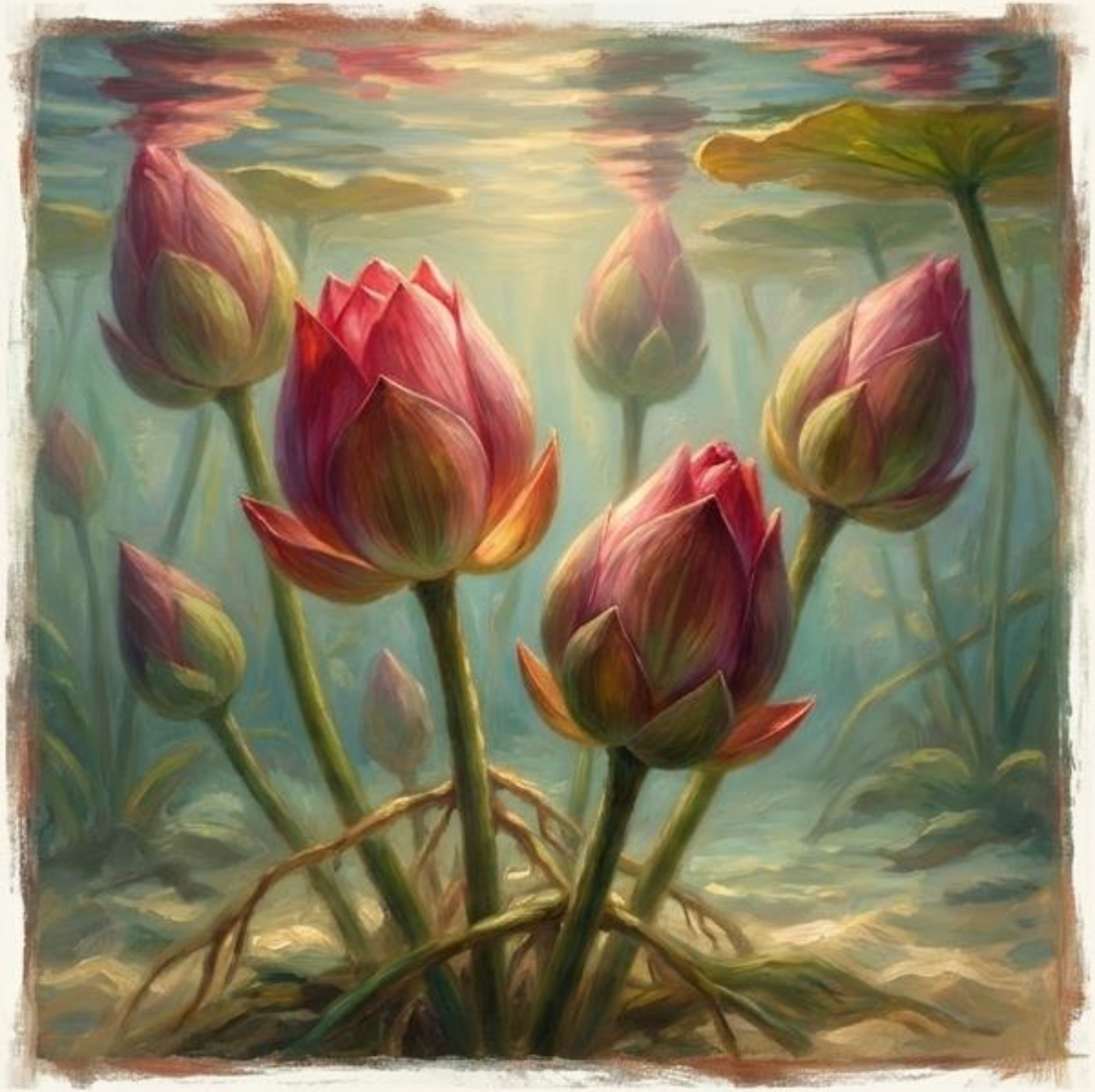
අත්දැකීම: විතක්ක විචාර සංසිඳීමෙන් පසු, අභ්‍යන්තර පැහැදීමෙන් හටගත් ප්‍රීතිය සහ සුඛය ශරීරය පුරා පැතිරෙයි. සිත සම්පූර්ණයෙන්ම ඒකාග්‍ර වේ.

උපමාව: පිටතින් ජලය ගලා එන්නේ නැති, එහෙත් අභ්‍යන්තර දිය උල්පතකින් සිසිල් ජලය පිරී ඉතිරී යන ගැඹුරු විලක් මෙනි.

අර්ථය: පළමු ධ්‍යානයේ තිබූ උත්සාහය මෙහි නැත. සිත සහ අරමුණ එකක් බවට පත්වී (Oneness) අභ්‍යන්තරයෙන්ම ප්‍රීතිය උතුරා යයි.



තෙවන ධ්‍යානය: ජලයේ ගිලුණු නෙළුම් (Submerged Lotuses)



අත්දැකීම: ප්‍රීතිය (Rapture) ඉක්මවා යාමෙන්, උපේක්ෂා සහගතව, සිහියෙන් යුතුව කයින් සැපයක් (සුඛය) විඳියි.

උපමාව: ජලයේ ඉපදී, ජලයෙන් ඉහළට නොපැමිණ, මුල සිට අග දක්වාම සිසිල් ජලයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම පිරී ගිය නෙළුම් මල් මෙනි.

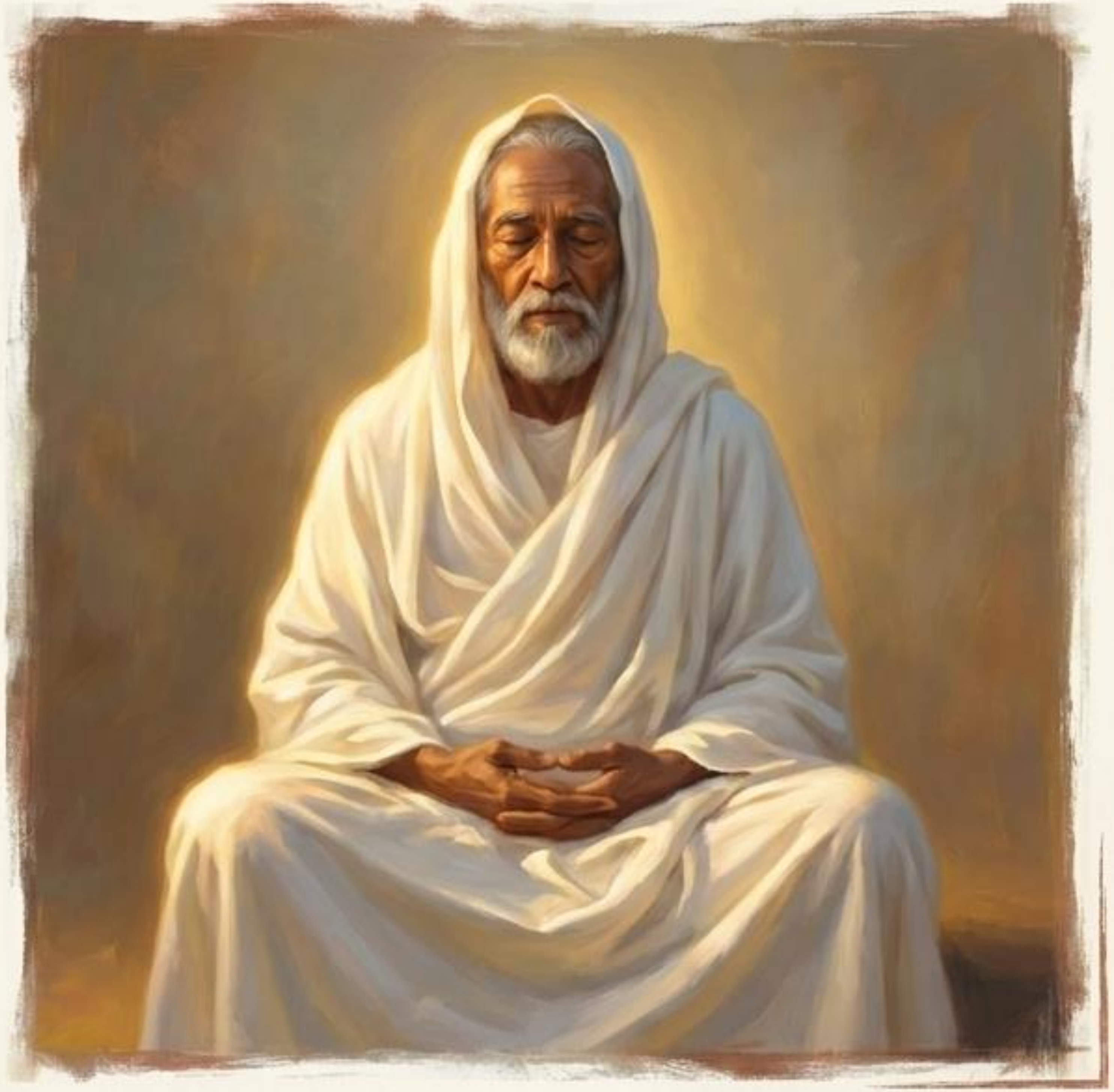
අර්ථය: ප්‍රීතිය නමැති චලනය මෙහිදී මැකී යයි. ඉතිරි වන්නේ කිසිදු සෙලවීමකින් තොර, උපේක්ෂා සහගත වූ අතිශය සන්සුන් සැපයකි.

සිව්වන ධ්‍යානය: සුදු වස්ත්‍රයෙන් වැසුණු මිනිසා (The White Cloth)

අත්දැකීම: සැප සහ දුක් දෙකම අත්හැරීමෙන්, උපේක්ෂාව සහ සිහිය පිරිසිදු වූ තත්වයට පත්වේ. (ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පවා ස්වාභාවිකවම නතර වේ).

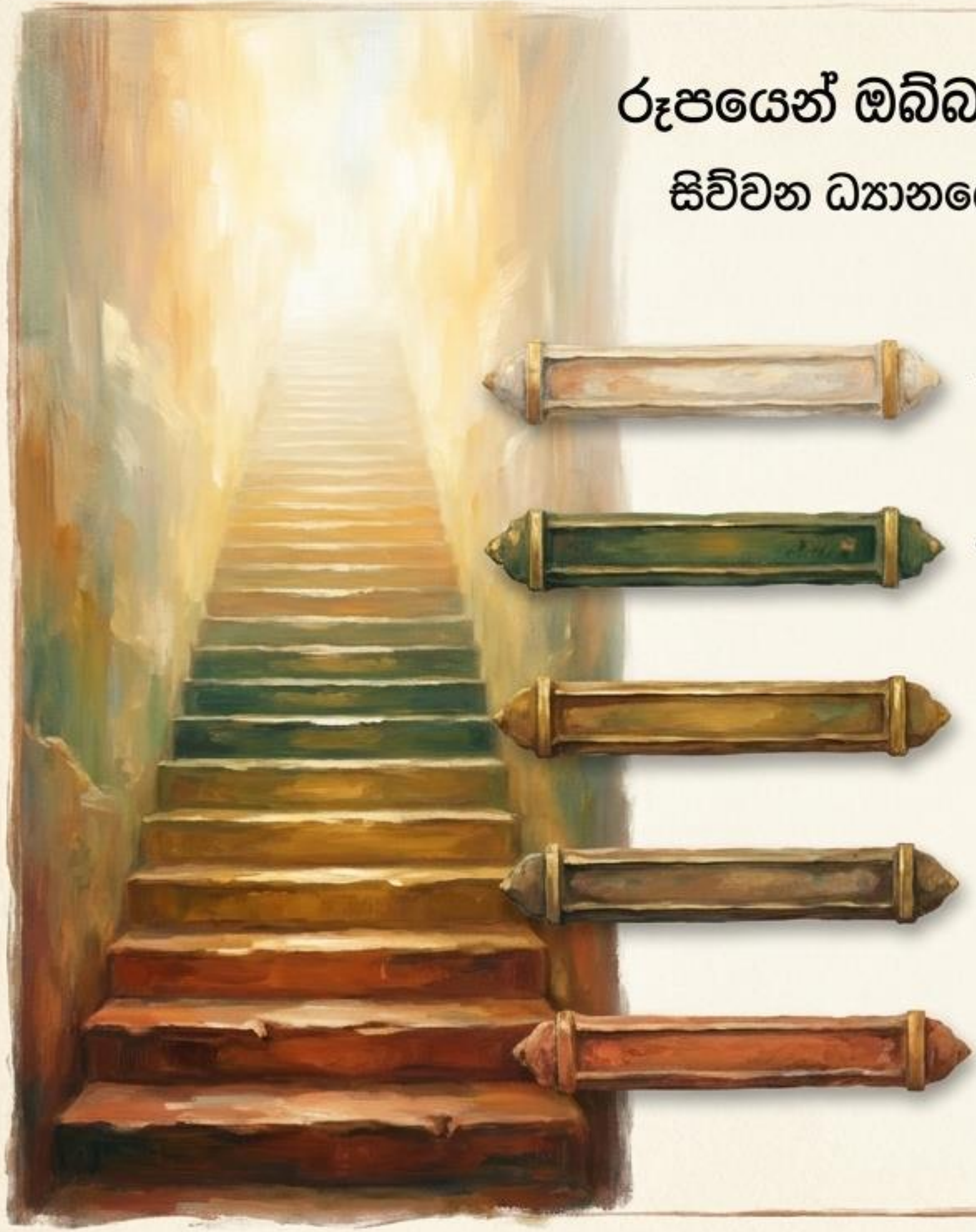
උපමාව: පුද්ගලයෙක් තම හිසේ සිට පාදාන්තය දක්වාම සම්පූර්ණයෙන්ම පිරිසිදු සුදු රෙද්දකින් වසාගෙන සිටින්නාක් මෙනි.

අර්ථය: කිසිදු භෞතික සැපයක් හෝ දුකක් නැත. මුළු ශරීරයම අතිශය පිරිසිදු, දීප්තිමත් අවබෝධයකින් (Pure, bright awareness) පිරී පවතී.



රූපයෙන් ඔබ්බට: අරූපාවචර තල 5 (The Formless Dimensions)

සිව්වන ධ්‍යානයේ ඇති උපේක්ෂාව රූපී අරමුණුවලින් ඔබ්බට ගෙන යාම:



5. සඤ්ඤාවේද්‍යිත නිරෝධය: සියලු සංඥා සහ වේදනා (Mental fabrications) සම්පූර්ණයෙන්ම නිරෝධය වීම.

4. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය: සංඥාවක් ඇත්තේද නැත, නැත්තේද නැත යන සියුම් තත්වය.

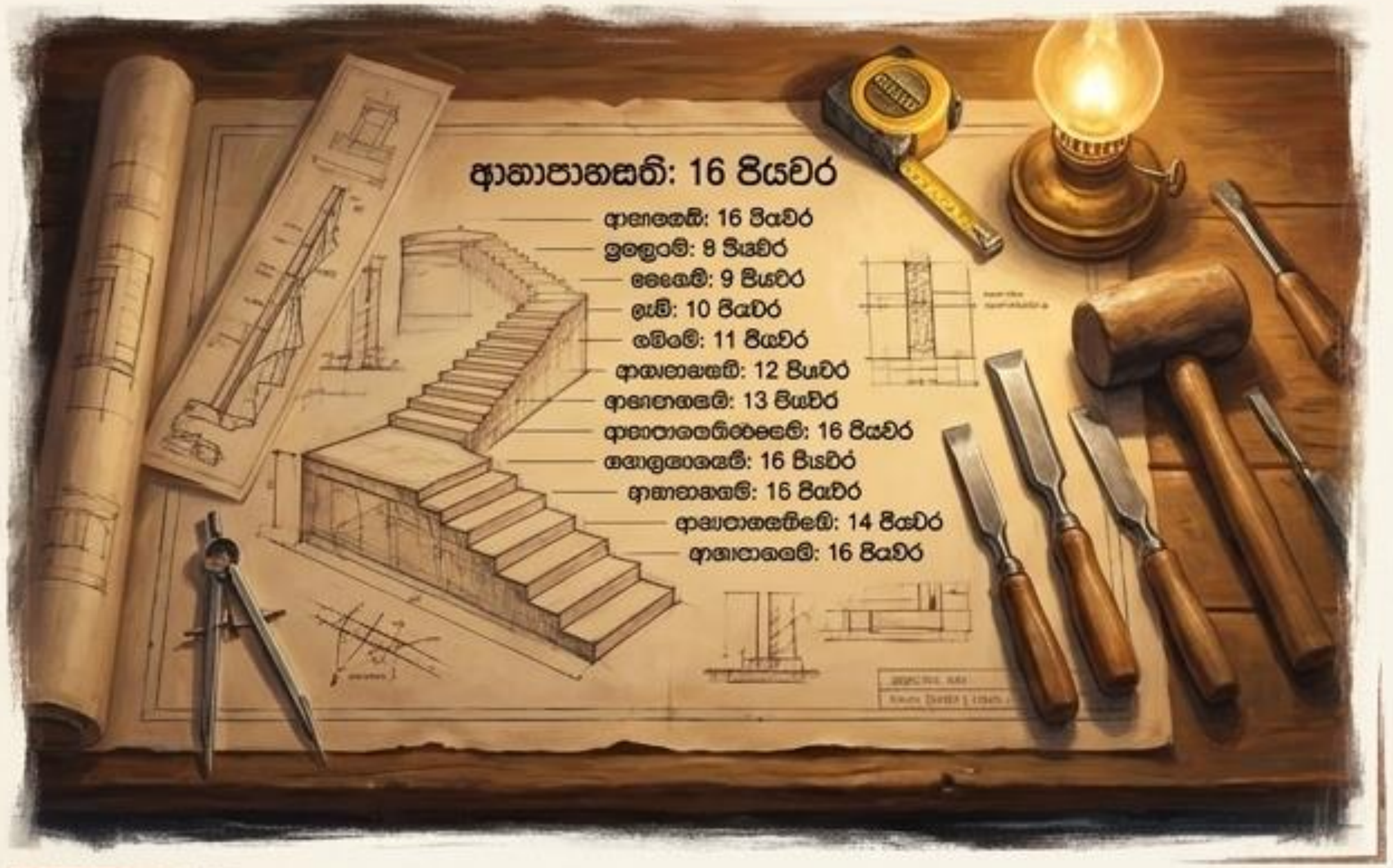
3. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය: "කිසිවක් නැත" (Nothingness) යන්න අරමුණු කිරීම.

2. විඤ්ඤාණඤ්චායතනය: "අනන්ත විඤ්ඤාණය" (Infinite Consciousness) අරමුණු කිරීම.

1. ආකාසානඤ්චායතනය: "අනන්ත ආකාශය" (Infinite Space) අරමුණු කිරීම.

මාර්ගය ගොඩනැගීම සහ අවසානයේ අත්හැරීම

ගොඩනැගීමේ ක්‍රියාවලිය (The Act of Fabrication)



භාවනාව යනු කුසලතාවයකි: බුදුරදුන්ගේ මාර්ගය යනු හුදෙක් බලා සිටීම නොව, සතිය, සමාධිය සහ ප්‍රඥාව භාවිතා කරමින් මනස සකස් කරන උසස්ම කලාවයි.

අවසාන අත්හැරීම (Final Relinquishment)

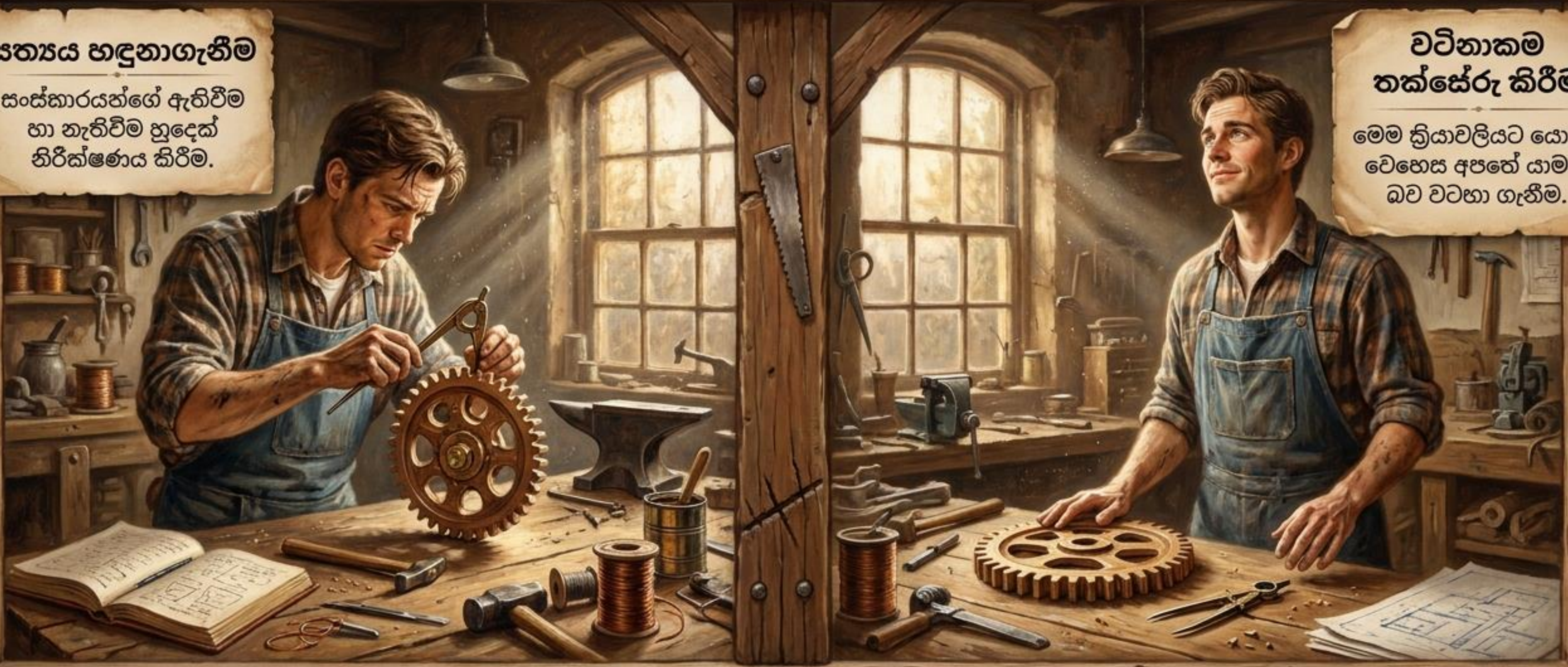
ජීවිතයේ අවසාන මොහොත: මරණ මංචකයේදී හුස්ම අපෙන් වෙන්ව ගියද, ආනාපානසතියෙන් අප සප පුහුණු කළ මනස හැසිරවීමේ කුසලතාව (Fabrication mastery) අපට පිහිට වේ.

භාවනාව මගින් මනස නිවැරදිව සකස් කරන ආකාරය ඔබ ඉගෙන ගනී.
අවසාන අරමුණ සැබෑ අරමුණ වන්නේ ඒ සකස් කළ සියල්ලමද අත්හැර දමා (Relinquishment) පූර්ණ විමුක්තිය ලැබීමයි.

පිබිදීමේ කලාව

සතිය, සමාධිය සහ විමුක්තිදායක ප්‍රඥාව

සංස්කාරවල සත්‍යය සහ වටිනාකම



සත්‍යය හඳුනාගැනීම

සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම හා නැතිවීම හුදෙක් නිරීක්ෂණය කිරීම.

වටිනාකම තක්සේරු කිරීම

මෙම ක්‍රියාවලීයට යොදන වෙහෙස අපතේ යාමක් බව වටහා ගැනීම.

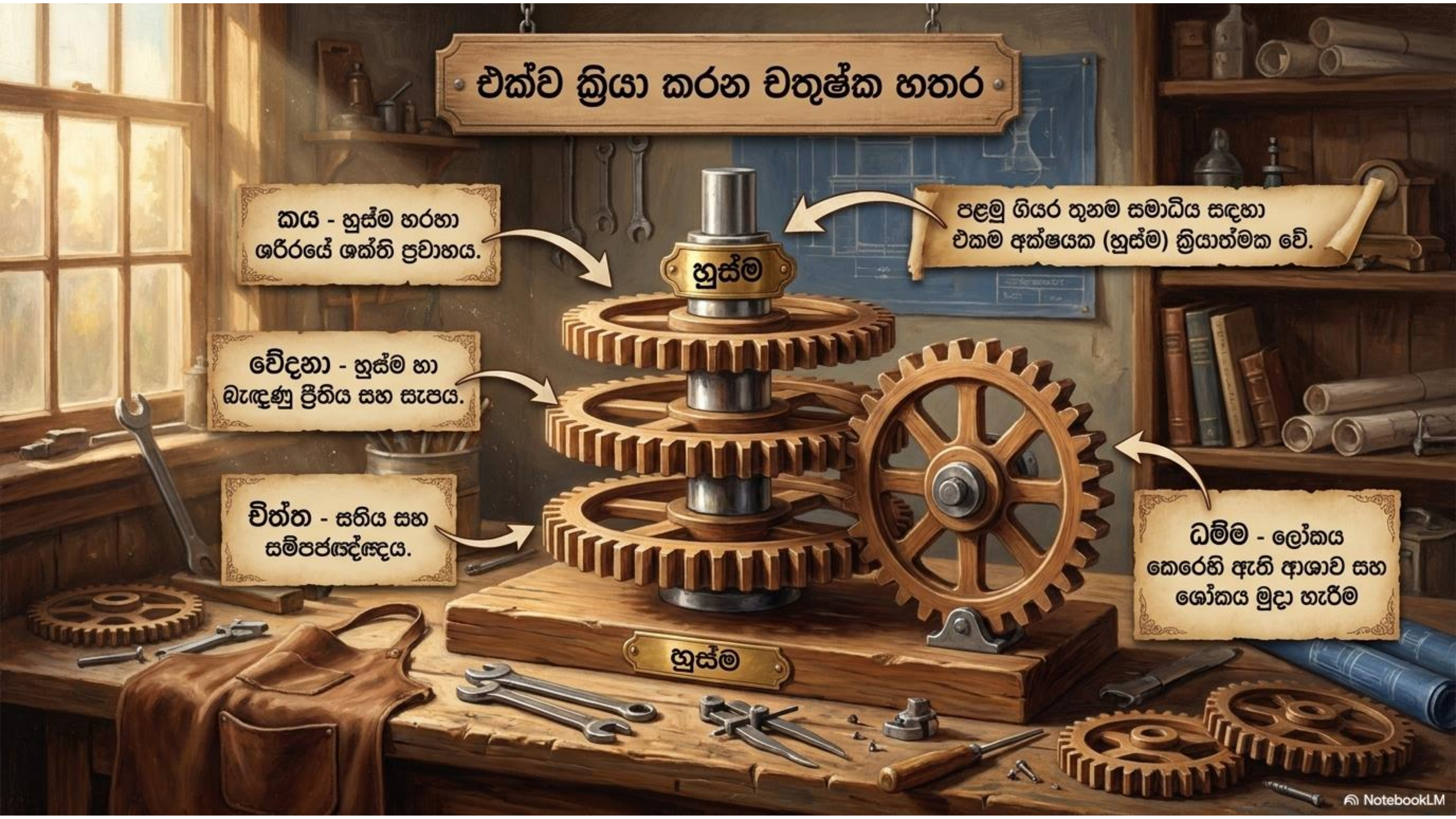
ප්‍රඥාව යනු හුදෙක් බලා සිටීම නොවේ; එය සංස්කාර කෙරෙහි ඇති ඇල්ම දුරු කරන අගය කිරීමේ තීරණයකි.

විනිවිද දකින ඥානයේ සැලසුම

AN 6:63 සූත්‍රයට අනුව සංස්කාරයන් අවබෝධ කරගැනීමේ මානයන් 6:

1. ස්වභාවය
2. හේතුව
3. විවිධත්වය
4. විපාක
5. නිරෝධය
6. මාර්ගය

එක්ව ක්‍රියා කරන චතුෂ්ක හතර



කය - හුස්ම හරහා ශරීරයේ ශක්ති ප්‍රවාහය.

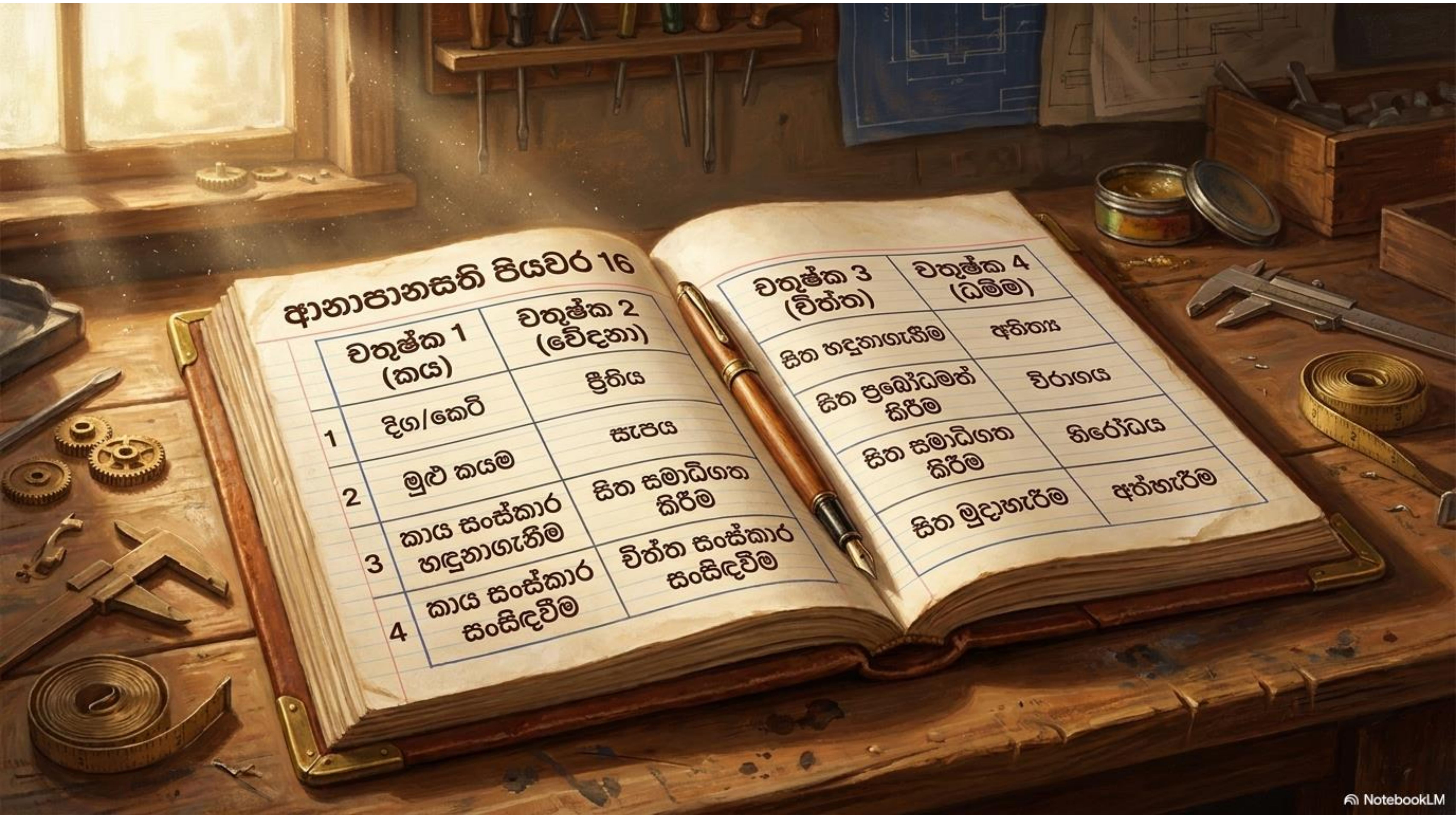
වේදනා - හුස්ම හා බැඳුණු ප්‍රීතිය සහ සැපය.

චිත්ත - සතිය සහ සම්පජඤ්ඤය.

පළමු ගියර තුනම සමාධිය සඳහා එකම අක්ෂයක (හුස්ම) ක්‍රියාත්මක වේ.

ධම්ම - ලෝකය කෙරෙහි ඇති ආශාව සහ ශෝකය මුදා හැරීම

හුස්ම
හුස්ම
NotebookLM



ආනාපානසති පියවර 16

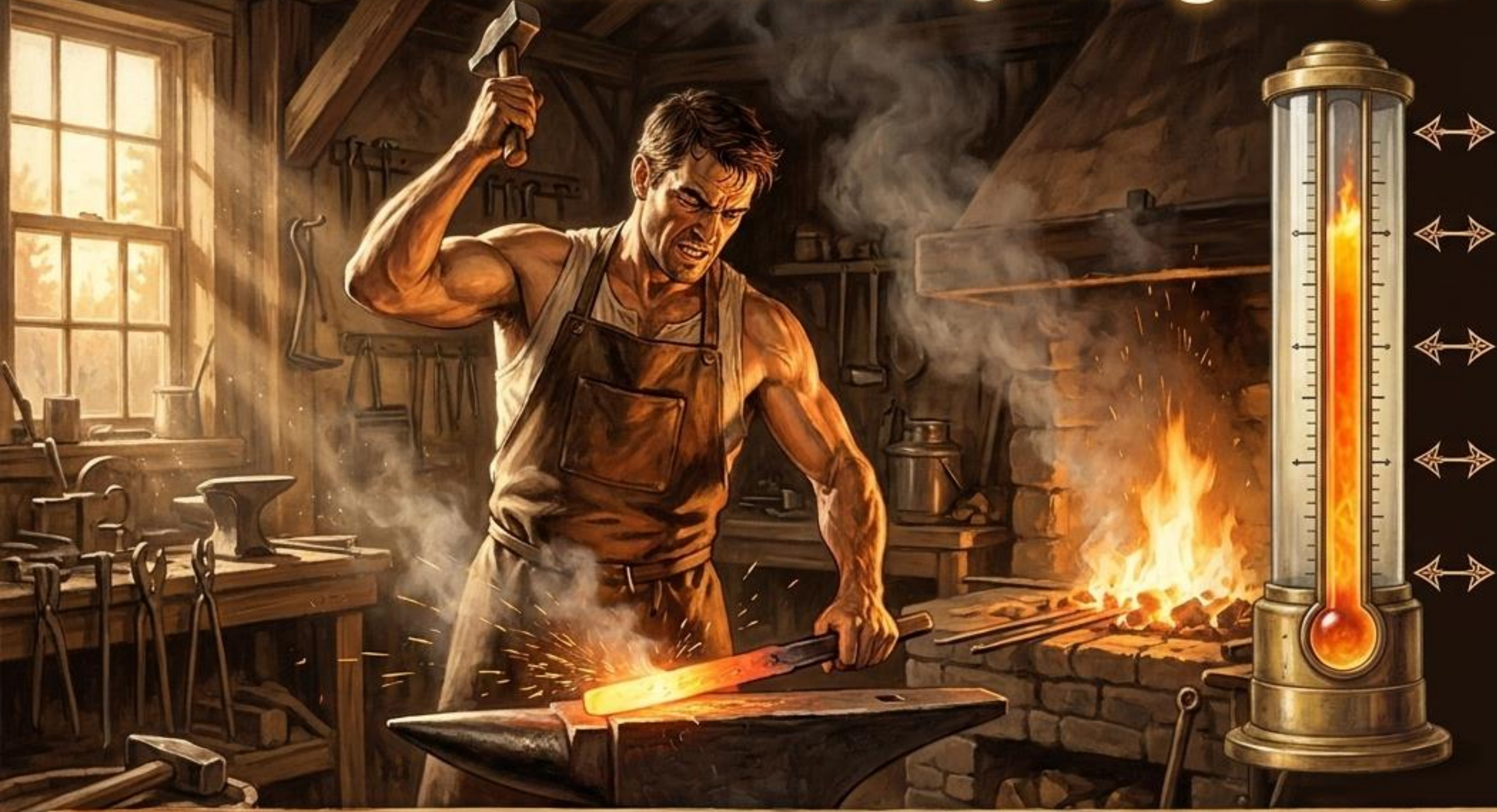
	චතුෂ්ක 1 (කය)	චතුෂ්ක 2 (වේදනා)	චතුෂ්ක 3 (චිත්ත)	චතුෂ්ක 4 (ධම්ම)
1	දිග/කෙටි	ප්‍රීතිය	සිත හදුනාගැනීම	අනිත්‍ය
2	මුළු කයම	සැපය	සිත ප්‍රබෝධමත් කිරීම	විරාගය
3	කාය සංස්කාර හඳුනාගැනීම	සිත සමාධිගත කිරීම	සිත සමාධිගත කිරීම	තිරෝධය
4	කාය සංස්කාර සංසිඳුවීම	චිත්ත සංස්කාර සංසිඳුවීම	සිත මුදාහැරීම	අත්හැරීම

අඩුපාඩු සම්පූර්ණ කිරීම

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපදෙස් කෙටි සටහනක් බඳුය. එක් පියවරක ඇති උපදෙස් අනෙක් ඒවාටද අදාළ වේ.

උදාහරණයක් ලෙස, කය සංසිදවීමට පෙර (1 වන චතුෂ්කය), දෙවන චතුෂ්කයේ ඇති ‘ප්‍රීතියෙන් ශරීරය ප්‍රබෝධමත් කිරීමේ’ පියවර භාවිත කළ යුතුය.

සංස්කාර සංසිඳවීමේ ක්‍රියාවලිය



9 වන සමවත:
සංඥා සහ වේදනා දියවී යයි.

4 වන ධ්‍යානය:
හුස්ම දියවී යයි.

3 වන ධ්‍යානය:
ප්‍රීතිය දියවී යයි.

2 වන ධ්‍යානය:
විතක්ක විචාර දියවී යයි.

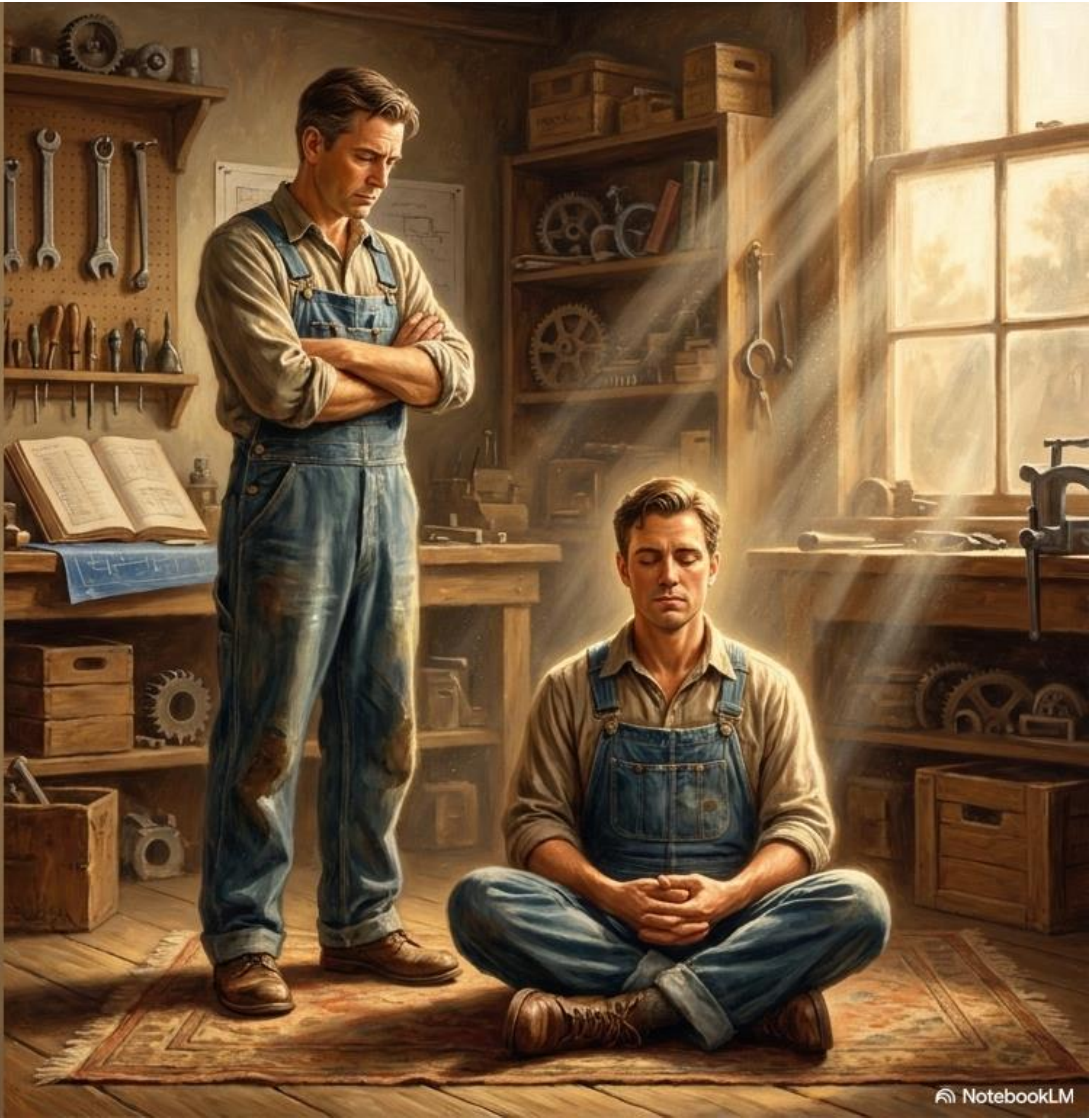
1 වන ධ්‍යානය:
වචන දියවී යයි.

උෂ්ණත්වය (සමාධිය) වැඩි වන විට, සංස්කාරයන් නැමැති අපද්‍රව්‍ය දැවී යයි.

තීරණාත්මක මොහොත

ඉහළ ධ්‍යාන මට්ටම්වලදී සංස්කාර නැවතුණද, එක් ධ්‍යානයකින් තවත් ධ්‍යානයකට මාරුවීමේදී මදකට එය නැවත ක්‍රියාත්මක වේ.

මෙය හුදෙක් අවධානයෙන් ඇත්වී ආවර්ජනය කිරීම සඳහා ගන්නා දැනුවත් තීරණයකි.



විමුක්තිදායක ප්‍රඥාව සඳහා මාර්ග දෙකක්

මාර්ගය 1: ඉහළට පැනීම

ධ්‍යාන මට්ටම් අතර සංක්‍රමණය වන විට සිත නිරීක්ෂණය කිරීම සහ සංස්කාරයන්ගේ අඩුව දැකිම.

මාර්ගය 2: දක්ෂ දුනුවායා

එක් ධ්‍යානයක් තුළම ස්ථාවරව සිට, ඒ තුළ ඇති සංස්කාරයන් විග්‍රහ කිරීම.

ඉහළට පැනීම: ඡන්දය උපායශීලීව භාවිත කිරීම

පවතින සුවදායී තත්ත්වයන් අත්හැරීමට සිත අකමැති වේ. එය ජයගත හැක්කේ වඩාත් ගැඹුරු සන්සුන් බවක් සඳහා ඇති අධිෂ්ඨානශීලී ආශාව (ජනා්දය) උපයෝගී කර ගැනීමෙනි.

බාධාකාරී ආශාවන් මැඩපැවැත්වීම සඳහා, නිවන කෙරෙහි ඇති උසස් ආශාව ආයුධයක් ලෙස භාවිතා කරන්න.

අත්හැරීමේ පියවර

ඉහළම ඵලය:
සියලු සංඥා සහ
වේදනා අත්හැරීම

4 වන ධ්‍යානය සඳහා:
උපේක්ෂාව
අත්හැරීම

3 වන ධ්‍යානය සඳහා:
ප්‍රීතිය අත්හැරීම

2 වන ධ්‍යානය සඳහා:
විතක්ක අත්හැරීම

1 වන ධ්‍යානය සඳහා:
කාමයන් අත්හැරීම

දක්ෂ දුනුවායා

ධ්‍යානයක් විග්‍රහ කිරීමට පෙර, ඔබ ඒ තුළ අතිශය දක්ෂයෙකු විය යුතුය.

සමාධිය ස්ථාවර වීමට පෙර එය විශ්ලේෂණය කිරීමට යාමෙන් සමාධිය මුළුමනින්ම බිඳ වැටේ. පළමුව කුසලතාව ප්‍රගුණ කරන්න, ඉන්පසු එය විග්‍රහ කරන්න.

ඉලක්කය විනිවිද දැකීම: සංඥා 11

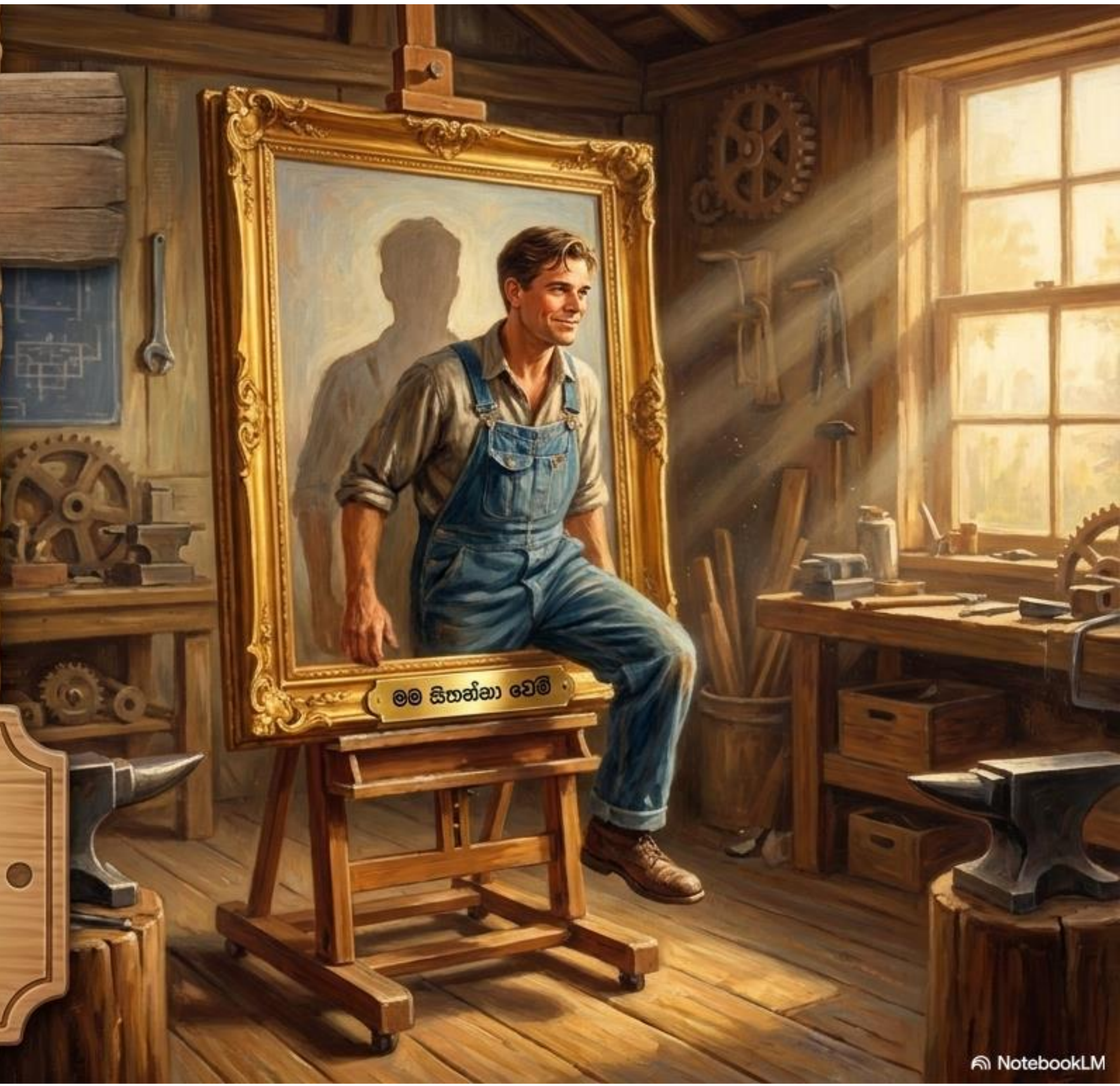
අනිත්‍ය - වෙනස්වන සුළු, බිඳෙන සුළු

දුක්ඛ - රෝගයක්, පිළිකාවක්, හියක්, වේදනාවක්, පීඩාවක්

අනාත්ම - අන්සතු දෙයක්, හිස්බවක්, ආත්ම නොවන දෙයක්

ප්‍රපඤ්ච නිරෝධයෙන් සතුටට පත්වීම

‘ප්‍රපඤ්ච’ යනු තමාම වස්තුවක් බවට පත්කර ගැනීමයි. මෙය සියලු ගැටුම්වල මූලාරම්භයයි.

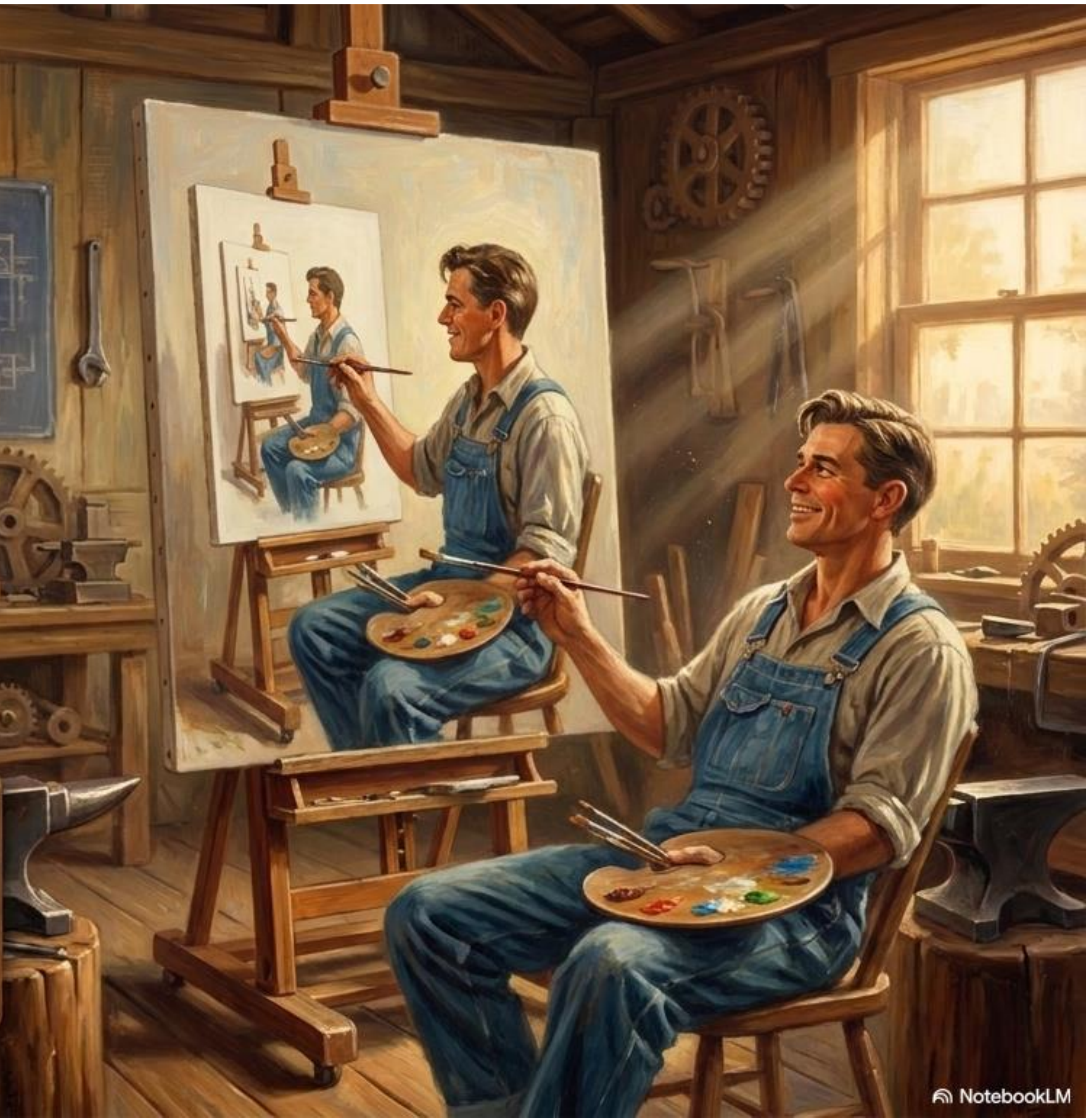


මෙම මමත්වයෙන් මිදීම සැබෑ නිදහසයි. කිසිදු දෙයකට කොටු නොවීම තුළින් ලැබෙන විදුඤ් විමුක්තිය අත්විඳින්න.

අවසන් නොපෙනෙන කලාපය

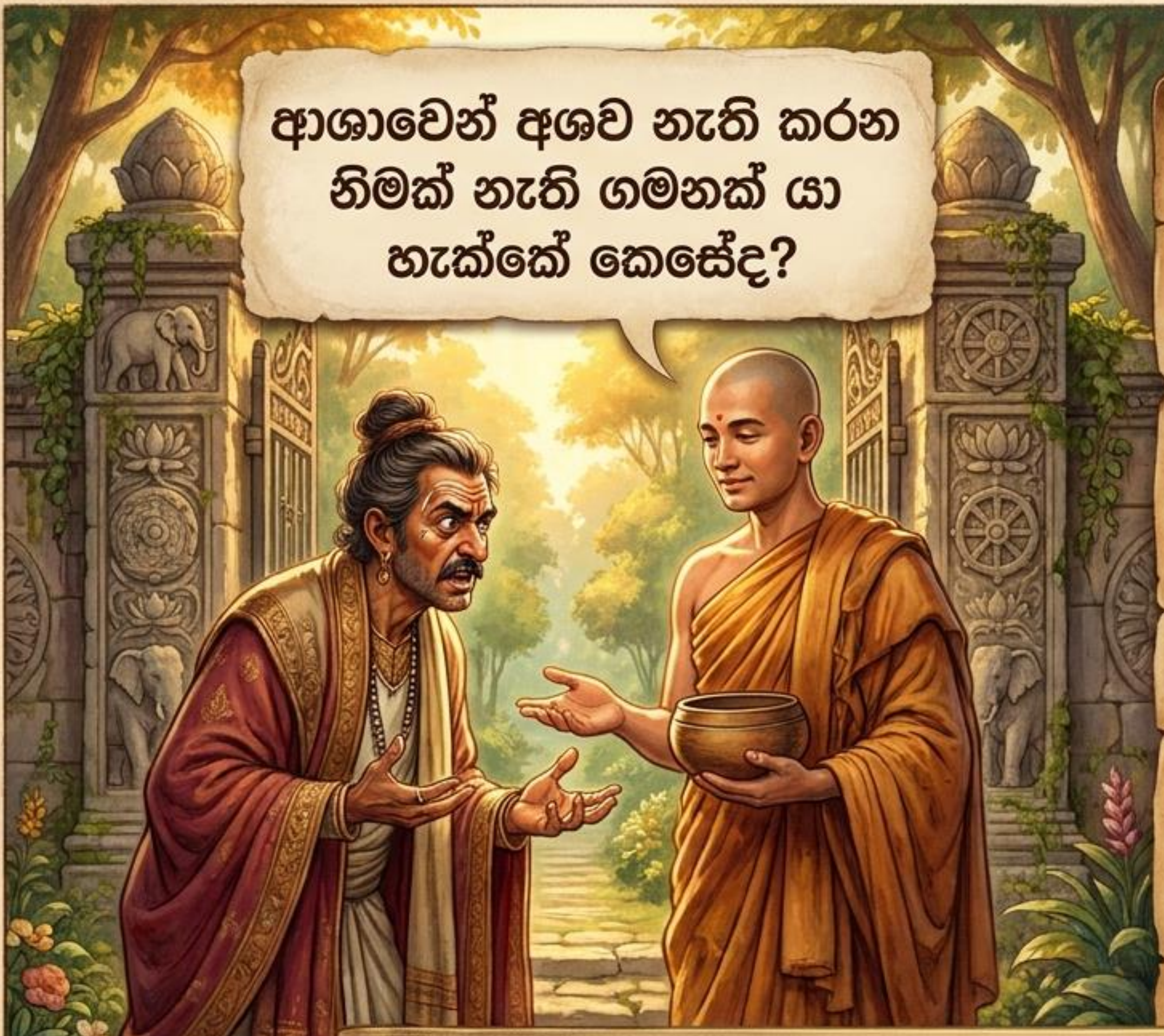
ප්‍රඥාව යනුද එක්තරා සංස්කාරයකි. අවසන් විමුක්තිය ලබා ගැනීම සඳහා, "සියලු දේ යන සංඥාවද ඇතුළුව, නිවනට මඟ පෙන්වූ සියලු මෙවලම් අවසානයේදී අත්හැරිය යුතුය.

දක්ෂ ශිල්පියා සිය කාර්යය නිම කර, අවසානයේ තම ආයුධද බිම තබයි.

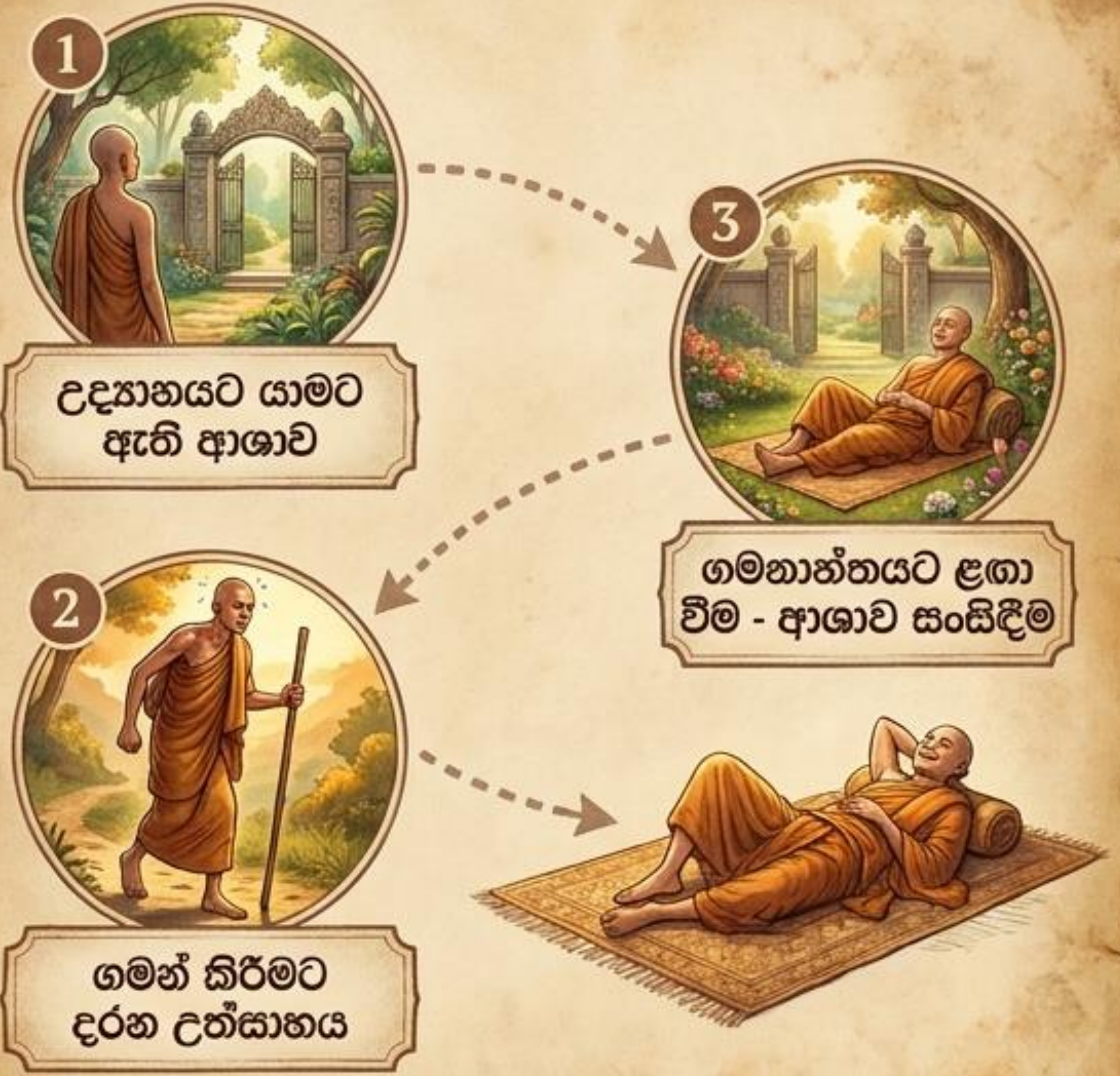


පිබිදීමේ යාන්ත්‍රණය: ආශාව, හික්මීම සහ අධිෂ්ඨානය

නිර්වාණය කරා යන ගමනේදී බුදුරදුන් දුන් ප්‍රායෝගික උපදෙස් පිළිබඳ දෘශ්‍ය මාර්ගෝපදේශයක්.


ආශාවෙන් අශව නැති කරන නිමක් නැති ගමනක් යා හැක්කේ කෙසේද?

Visual Analogy Map



උද්‍යාහයට යාමට ඇති ආශාව

ගමන් කිරීමට දරන උත්සාහය

ගමනාත්තයට ළඟා වීම - ආශාව සංසිඳීම

නිර්ාණය සඳහා ඇති ආශාව යටපත් කිරීමෙන් නොව,
එය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් ආශාවෙන් නිදහස් විය හැක.

පුහුණුවේ එන්ජීම: සම්මා සංකප්පය සහ සම්මා වායාමය

අධිප්‍රඥා සික්ෂාව

සම්මා සංකප්ප

කාමච්ජන්ද හා ව්‍යාපාද අතහැරීම
-> නෙක්ඛම්ම (අත්හැරීම) හා අවිහිංසාව
දියුණු කිරීම සඳහා වන අධිෂ්ඨානය.

අධිචිත්ත සික්ෂාව

සම්මා වායාම

නුපන් අකුසල් නුපදවීම

නුපන් කුසල් ඉපදවීම

උපන් අකුසල් ප්‍රහාණය කිරීම

උපන් කුසල් දියුණු කිරීම

අධිෂ්ඨාන හතර

කුසල ආශාවන් මෙහෙයවන පරමාර්ථයන්

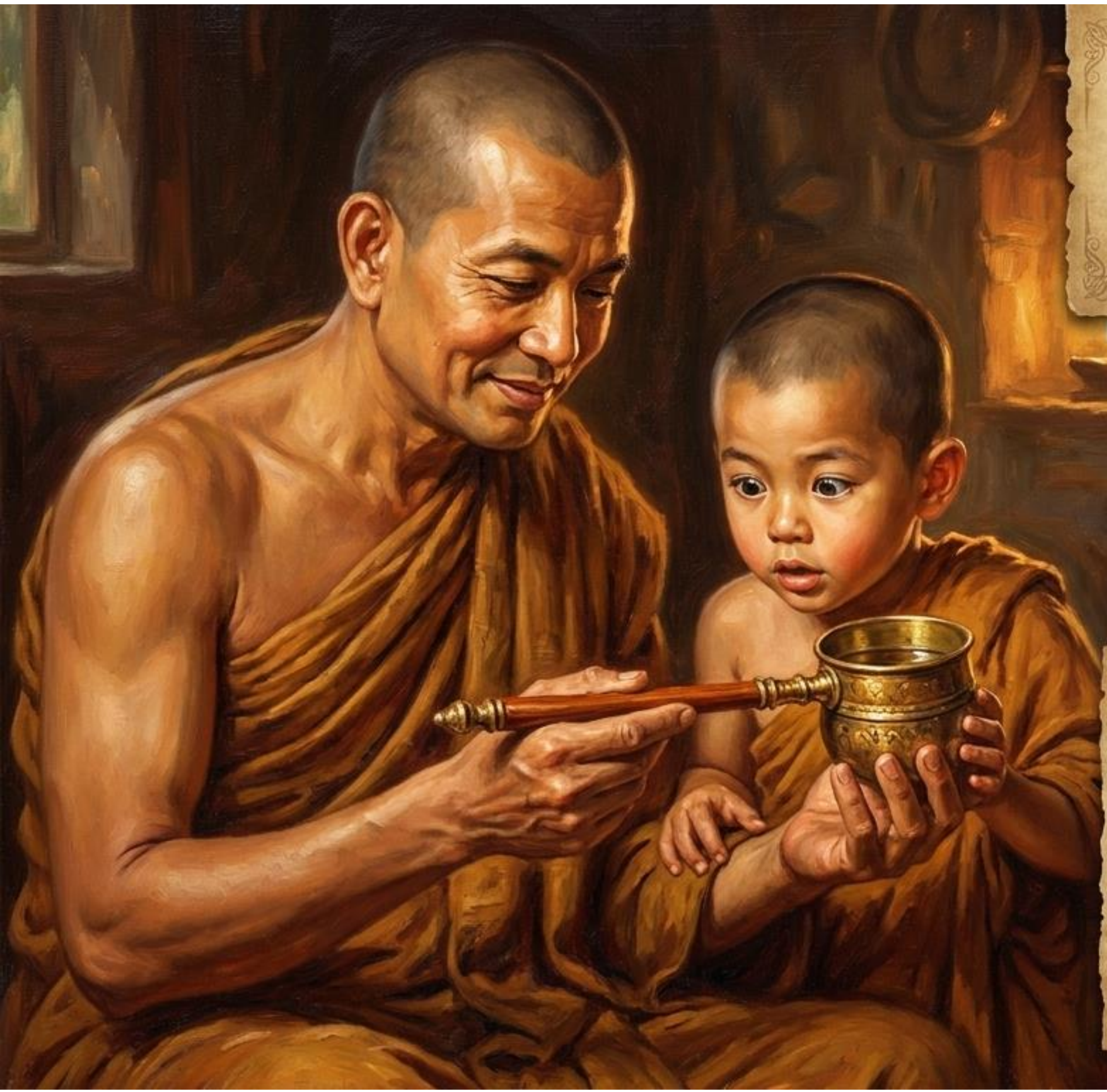
ප්‍රඥාව - ආශ්‍රව ක්ෂය කිරීමේ ඥානය.

උපසමය - රාග, ද්වේෂ, මෝහ මුලිනුපුටා දැමීමෙන් ලබන ශාන්තිය.

සත්‍යය - මුළා නොවන ස්වභාවය වන නිර්වාණය.

ත්‍යාගය - සිතේ ඇති සියලු බැඳීම් සහ මානසික බර අතහැරීම.

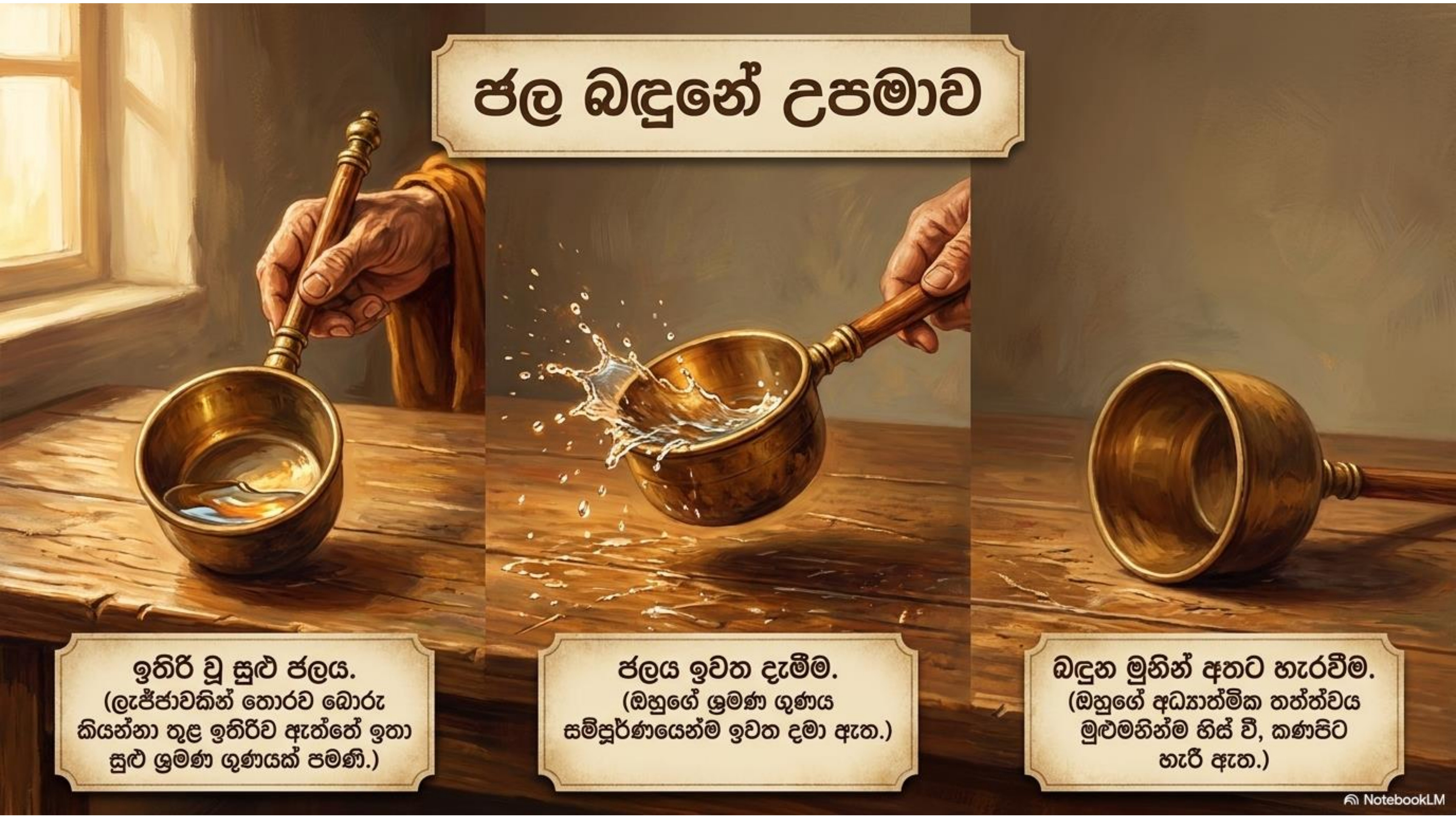
නිවැරදි ආරම්භය: සත්‍යවාදී බවේ වැදගත්කම



> “විහිළුවටවත් දැන දැන බොරුවක් නොකියමි.”

බුදුරජාණන් වහන්සේ තම පුත් රාහුල හිමියන්ට දුන් පළමු පාඩම සත්‍යවාදී බවයි. මෙය නිරෝගී ලැජ්ජාව (හිරි) සහ ගෞරවය (ඔත්තප්ප) ගොඩනැගීමේ පදනම වේ. අවංකභාවය නොමැතිව, තමාගේම ආශාවන් දෙස විනිවිදව බැලිය නොහැක.

ජල බඳුනේ උපමාව



ඉතිරි වූ සුළු ජලය.
(ලැජ්ජාවකින් තොරව බොරු කියන්නා තුළ ඉතිරිව ඇත්තේ ඉතා සුළු ශ්‍රමණ ගුණයක් පමණි.)

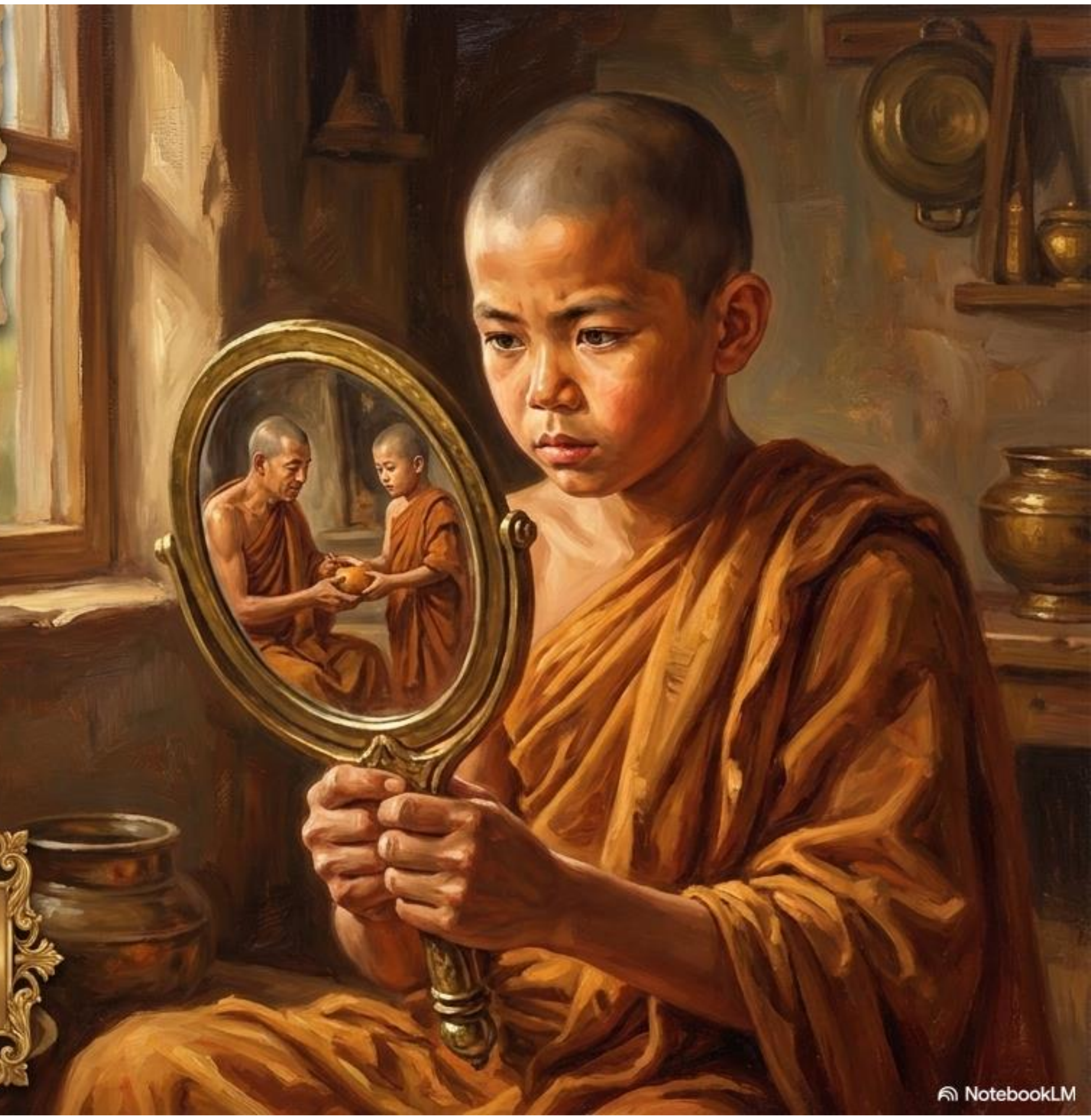
ජලය ඉවත දැමීම.
(ඔහුගේ ශ්‍රමණ ගුණය සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත දමා ඇත.)

බඳුන මුනින් අතට හැරවීම.
(ඔහුගේ අධ්‍යාත්මික තත්ත්වය මුළුමනින්ම හිස් වී, කණපිට හැරී ඇත.)

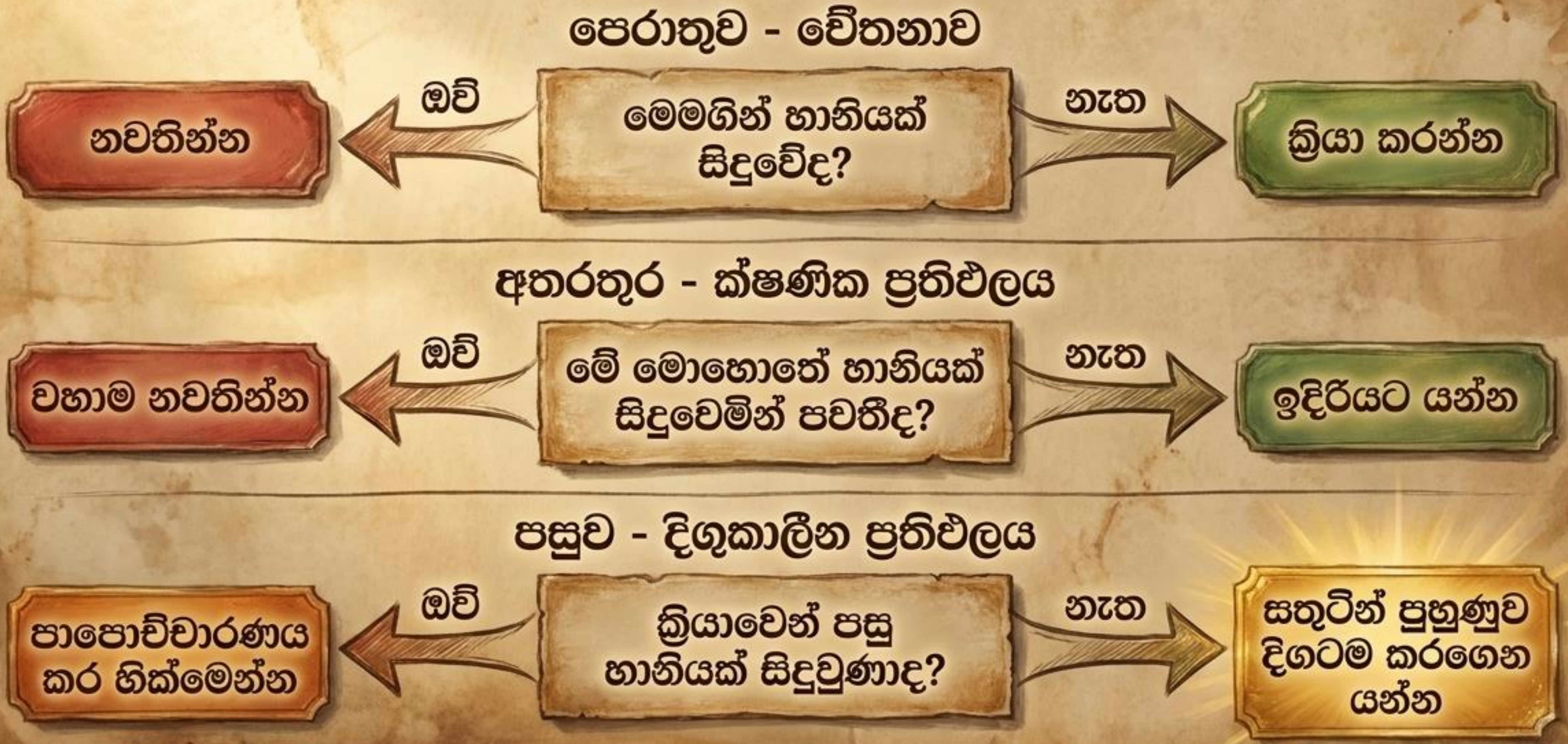
ක්‍රියාවේ කැඩපත
(යෝනිසෝ මනසිකාරය)

යෝනිසෝ මනසිකාරය යනු කැඩපතකින්
මුහුණ බලන්නාක් මෙන්, තම ක්‍රියාවන් දෙස
නැවත නැවතත් බැලීමේ හැකියාවයි.
තමාගේම ආශාවන් සහ චේතනාවන් ප්‍රශ්න
කිරීම මගින් කුසල් සහ අකුසල් වෙන්කර
හඳුනා ගැනීමට මෙය උපකාරී වේ.

මගේ මේ ක්‍රියාව මටත්
අනුන්ට හානියක් ගෙන දෙයිද?



ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම
(අවධානය සහ පරාවර්තනය)



පෙරාතුව - චේතනාව

මෙමගින් හානියක් සිදුවේද?

ඔව් → නවතින්න

නැත → ක්‍රියා කරන්න

අතරතුර - ක්ෂණික ප්‍රතිඵලය

මේ මොහොතේ හානියක් සිදුවෙමින් පවතීද?

ඔව් → වහාම නවතින්න

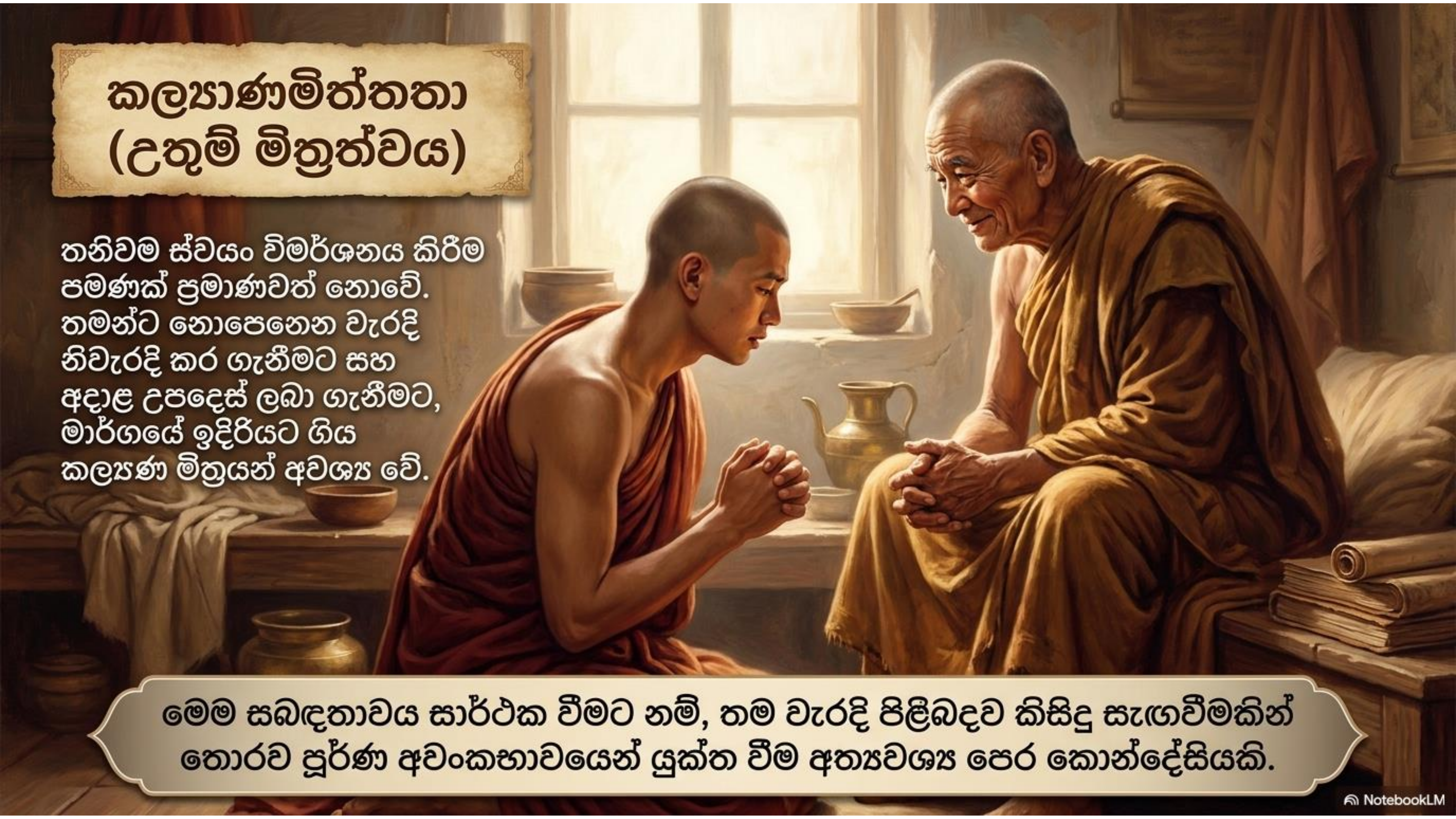
නැත → ඉදිරියට යන්න

පසුව - දිගුකාලීන ප්‍රතිඵලය

ක්‍රියාවෙන් පසු හානියක් සිදුවුණාද?

ඔව් → පාපොච්චාරණය කර හික්මෙන්න

නැත → සතුටින් පුහුණුව දිගටම කරගෙන යන්න

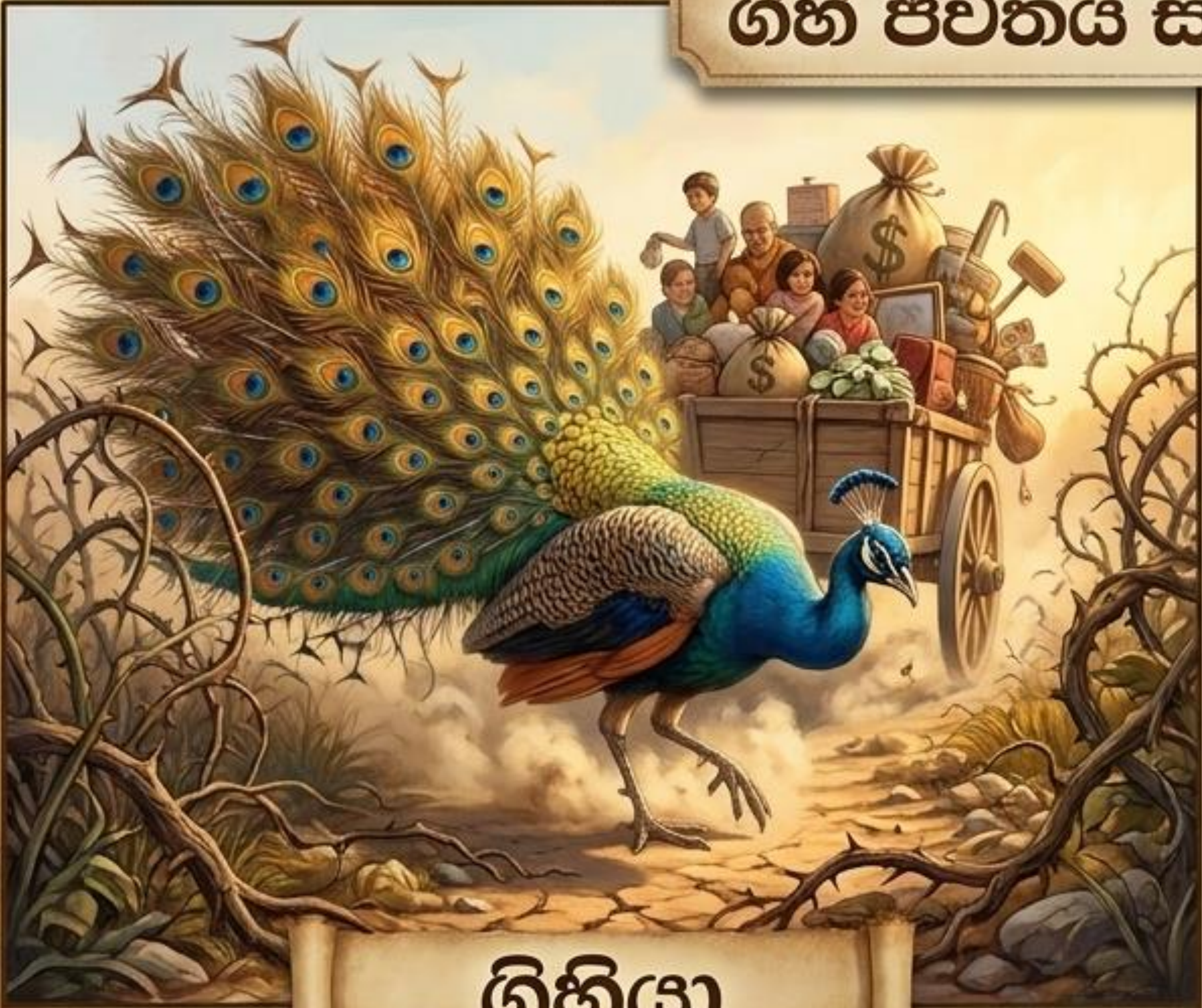


කල්‍යාණමිත්තතා
(උතුම් මිත්‍රත්වය)

තනිවම ස්වයං විමර්ශනය කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. තමන්ට නොපෙනෙන වැරදි නිවැරදි කර ගැනීමට සහ අදාළ උපදෙස් ලබා ගැනීමට, මාර්ගයේ ඉදිරියට ගිය කල්‍යාණ මිත්‍රයන් අවශ්‍ය වේ.

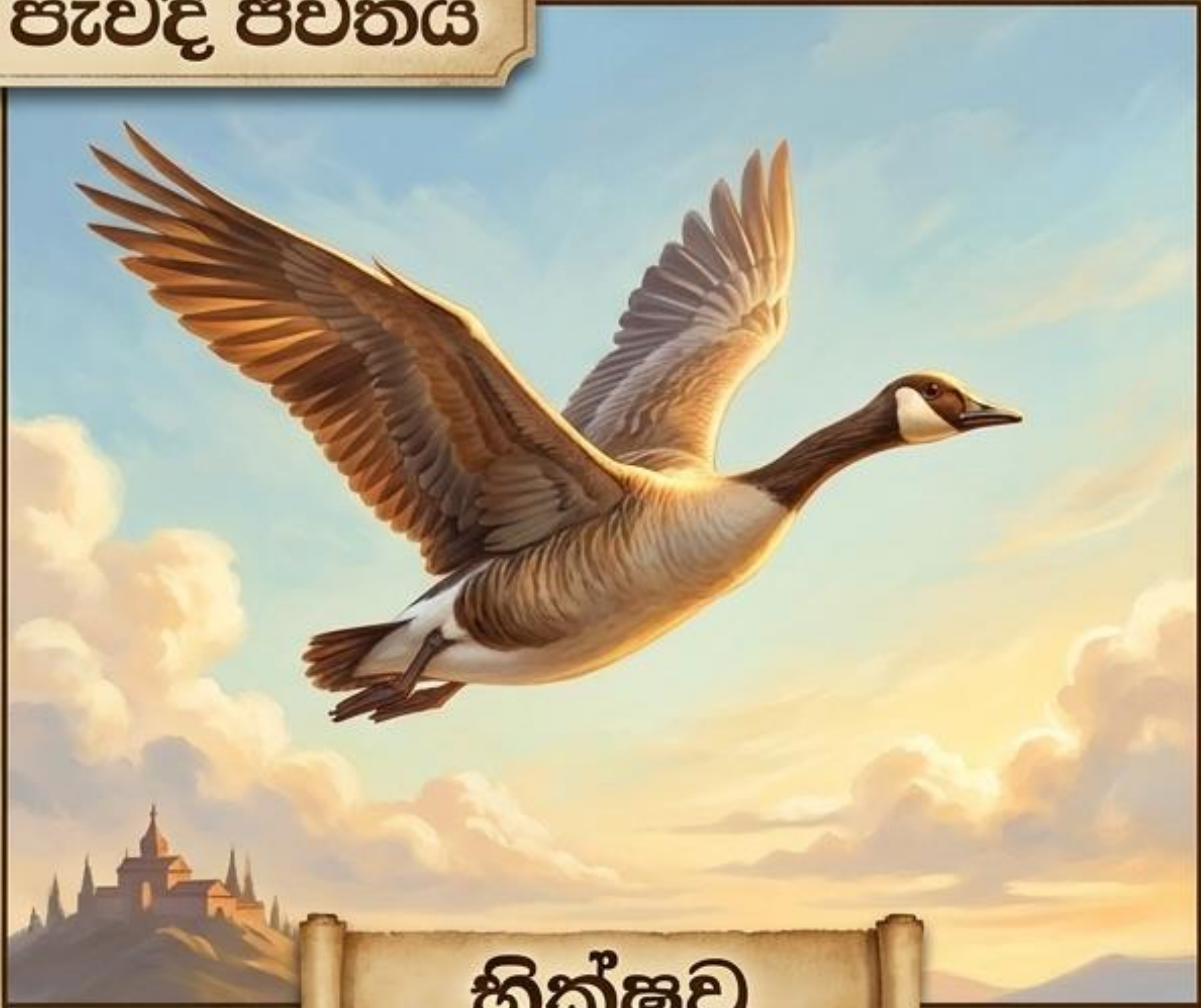
මෙම සබඳතාවය සාර්ථක වීමට නම්, තම වැරදි පිළිබඳව කිසිදු සැඟවීමකින් තොරව පූර්ණ අවංකභාවයෙන් යුක්ත වීම අත්‍යවශ්‍ය පෙර කොන්දේසියකි.

ගිහි ජීවිතය සහ පැවිදි ජීවිතය



ගිහියා

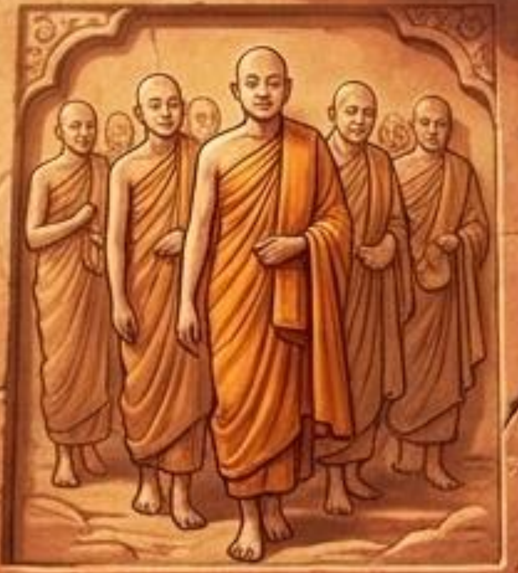
වගකීම් සහ සදාචාරාත්මක ගැටළු වලින් බර වූ දුහුවිලි සහිත මාර්ගයකි. ගමන මන්දගාමී වේ.



භික්ෂුව

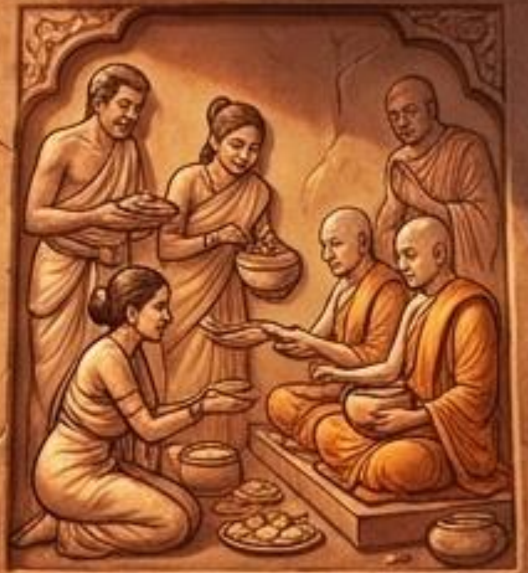
බරින් නිදහස් වූ විවෘත අහසකි. විනය යනු බාධාවක් නොව, වේගයෙන් ගමන් කිරීමට සැහැල්ලුව සලසන කදිම රාමුවකි.

විනය නීති පැනවීමේ අරමුණු



බාහිර - සංඝයා

යහපත් භික්ෂූන්ගේ
පහසුව සහ
සංඝයාගේ සමගිය
තහවුරු කිරීම.



බාහිර - ගිහියා

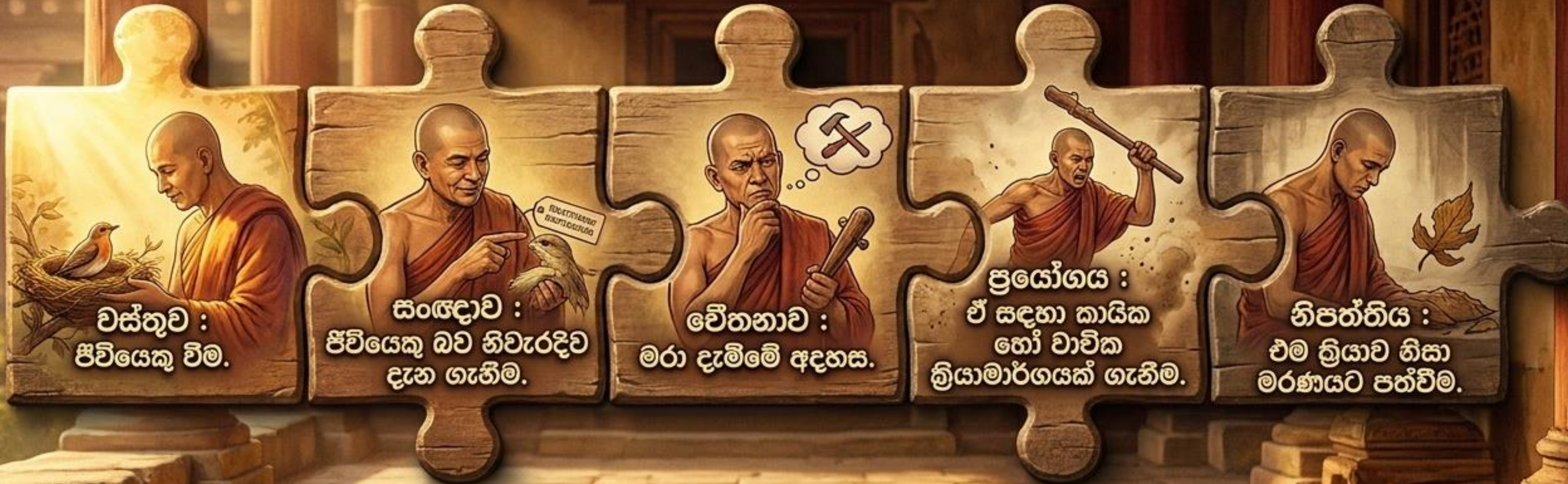
දායකයින්ගේ ශ්‍රද්ධාව
ඇති කිරීම සහ
පවතින ශ්‍රද්ධාව
ආරක්ෂා කිරීම.

අභ්‍යන්තර - පුද්ගලයා

පුද්ගලයා තුළ ඇතිවන
ආශ්‍රවයන් (කෙලෙස්)
මැඩපැවැත්වීම සහ
අනාගත අකුසල්
වැළැක්වීම.

ක්‍රියාවක් විශ්ලේෂණය කිරීම (විනය රාමුව)

ප්‍රාණඝාතය වැනි අකුසලයක් සිදුවීමට සම්පූර්ණ විය යුතු කරුණු පහ:



වස්තුව : ජීවියෙකු වීම.

සංඥාව : ජීවියෙකු බව නිවැරදිව දැන ගැනීම.

චේතනාව : මරා දැමීමේ අදහස.

ප්‍රයෝගය : ඒ සඳහා කායික හෝ වාචික ක්‍රියාමාර්ගයක් ගැනීම.

නිපත්තිය : එම ක්‍රියාව නිසා මරණයට පත්වීම.

මෙම රාමුව මගින් ක්‍රියාවක් වීමට පෙරම, චේතනාව සහ සංඥාව පිළිබඳව දැඩි සංවේදීතාවයක් පුහුණු කරයි.

මාර්ගයේ ප්‍රීතිය (සංශ්ලේෂණය)

පුහුණුව යනු බලහත්කාරයෙන් හැගීම් යටපත් කිරීමක් නොවේ. ආශාවන් නිසි ලෙස කළමනාකරණය කරමින්, අවංකව ස්වයං විමර්ශනය කිරීමෙන් සහ නීති රීතිවලට අනුකුල වීමෙන් පුද්ගලයා පසුතැවිලැලන් නිදහස් වේ.

මෙමගින් ඇතිවන අභ්‍යන්තර ප්‍රීතිය, සියලු ආශාවන් මුළුමනින්ම සංසිඳවන, ශාන්ත වූ නිර්වාණය දක්වා මඟ පෙන්වයි.

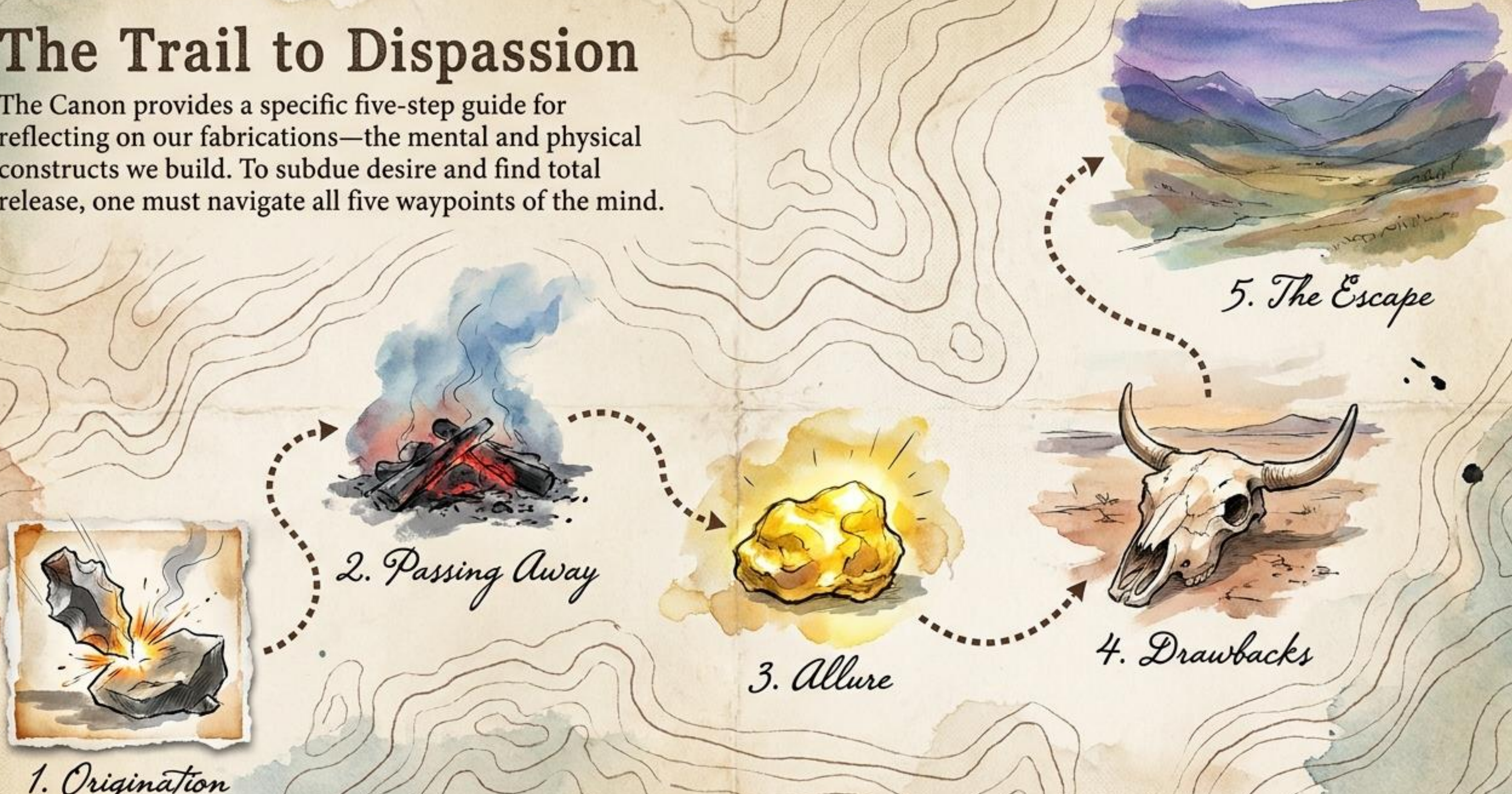
fwih field sketch

BEYOND ALLURE

A guide to untangling desire, surviving the mind’s frontier, and finding total release.

The Trail to Dispassion

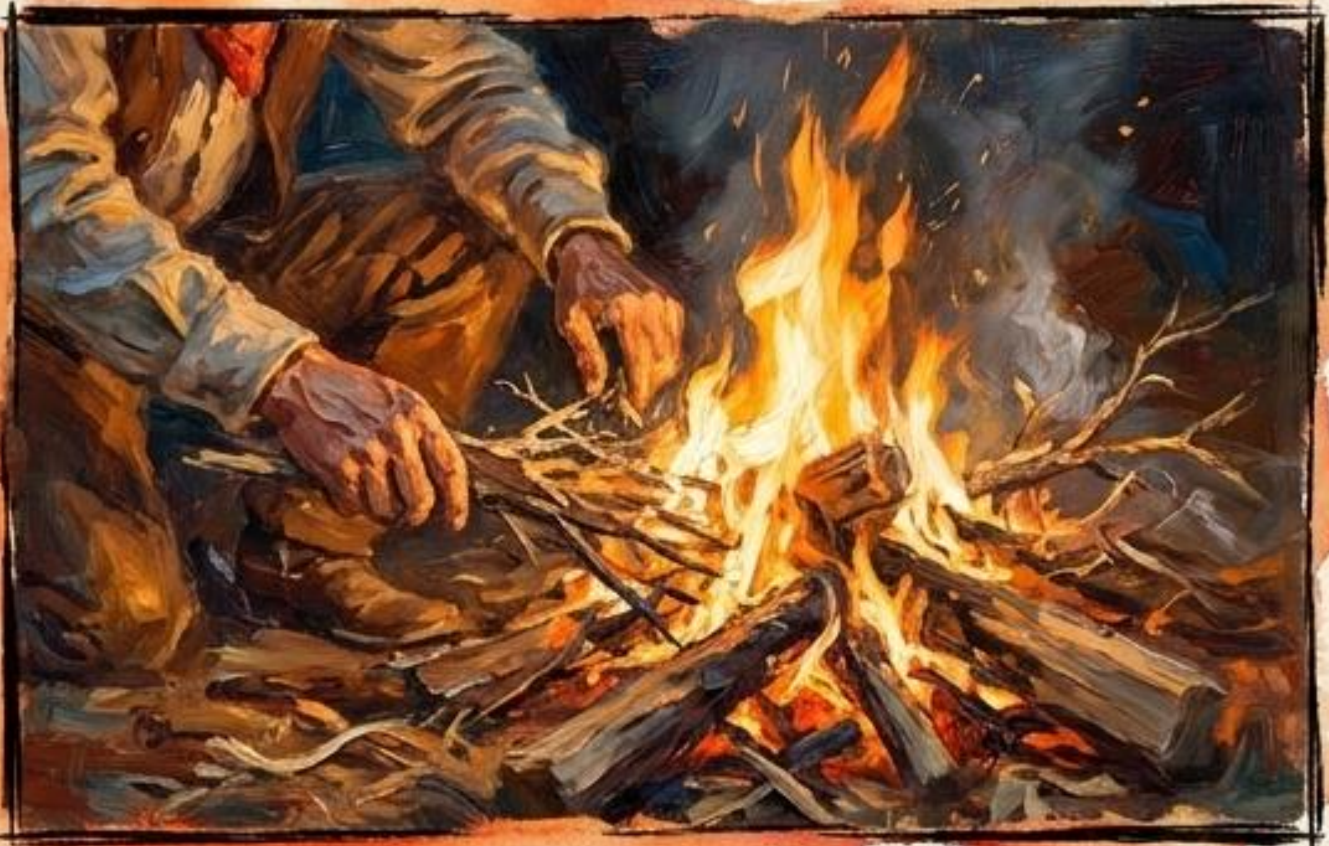
The Canon provides a specific five-step guide for reflecting on our fabrications—the mental and physical constructs we build. To subdue desire and find total release, one must navigate all five waypoints of the mind.



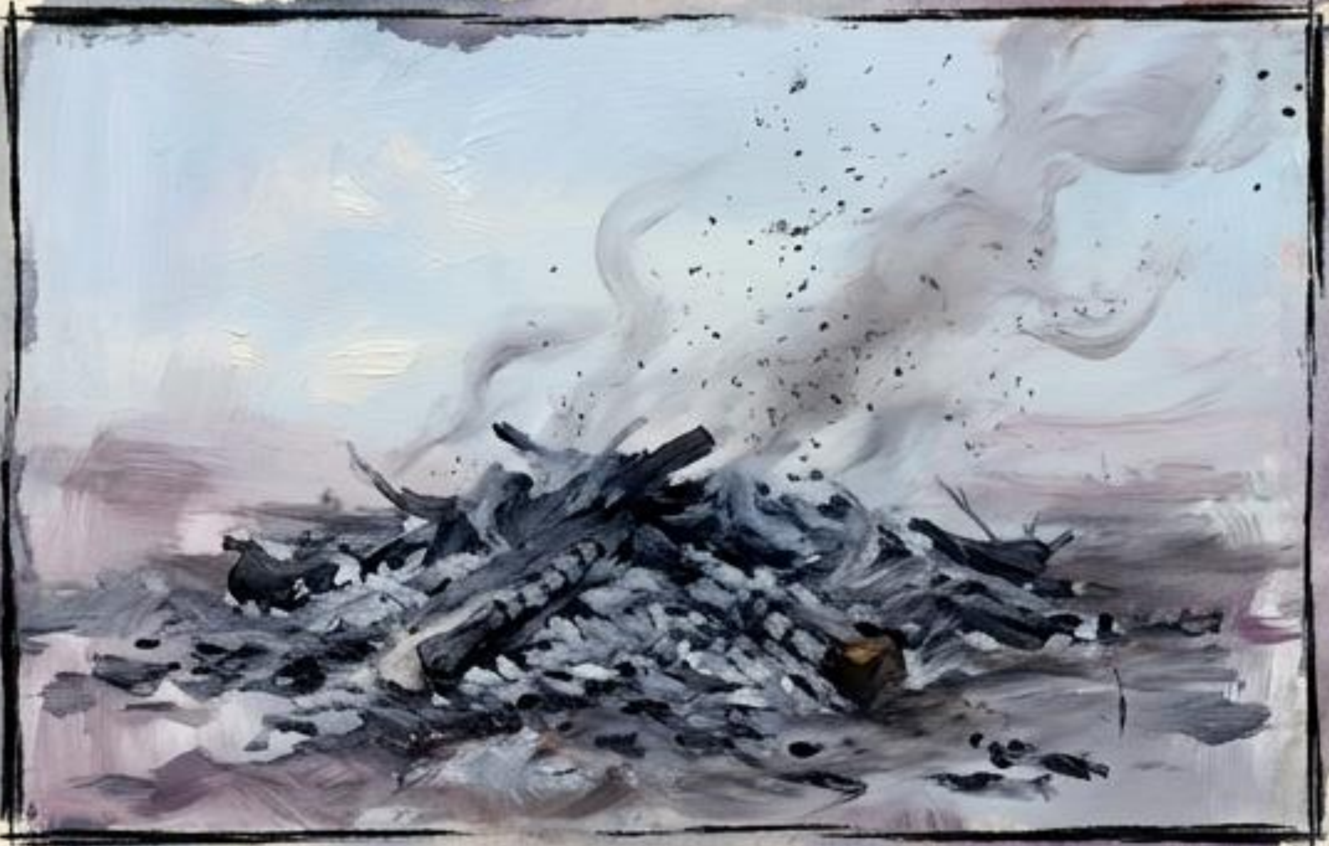
1. Origination
2. Passing Away
3. Allure
4. Drawbacks
5. The Escape

The Fact of Fabrication

The first two steps require observing a stark reality: everything we construct is temporary, fueled only by our continuous effort to keep it burning.



Origination. According to SN 22:5, a phenomenon originates when you enjoy, welcome, and remain fastened to it. All fabrications are actively rooted in continuous desire.



Passing Away. When you stop fastening to the phenomenon, it naturally passes away.

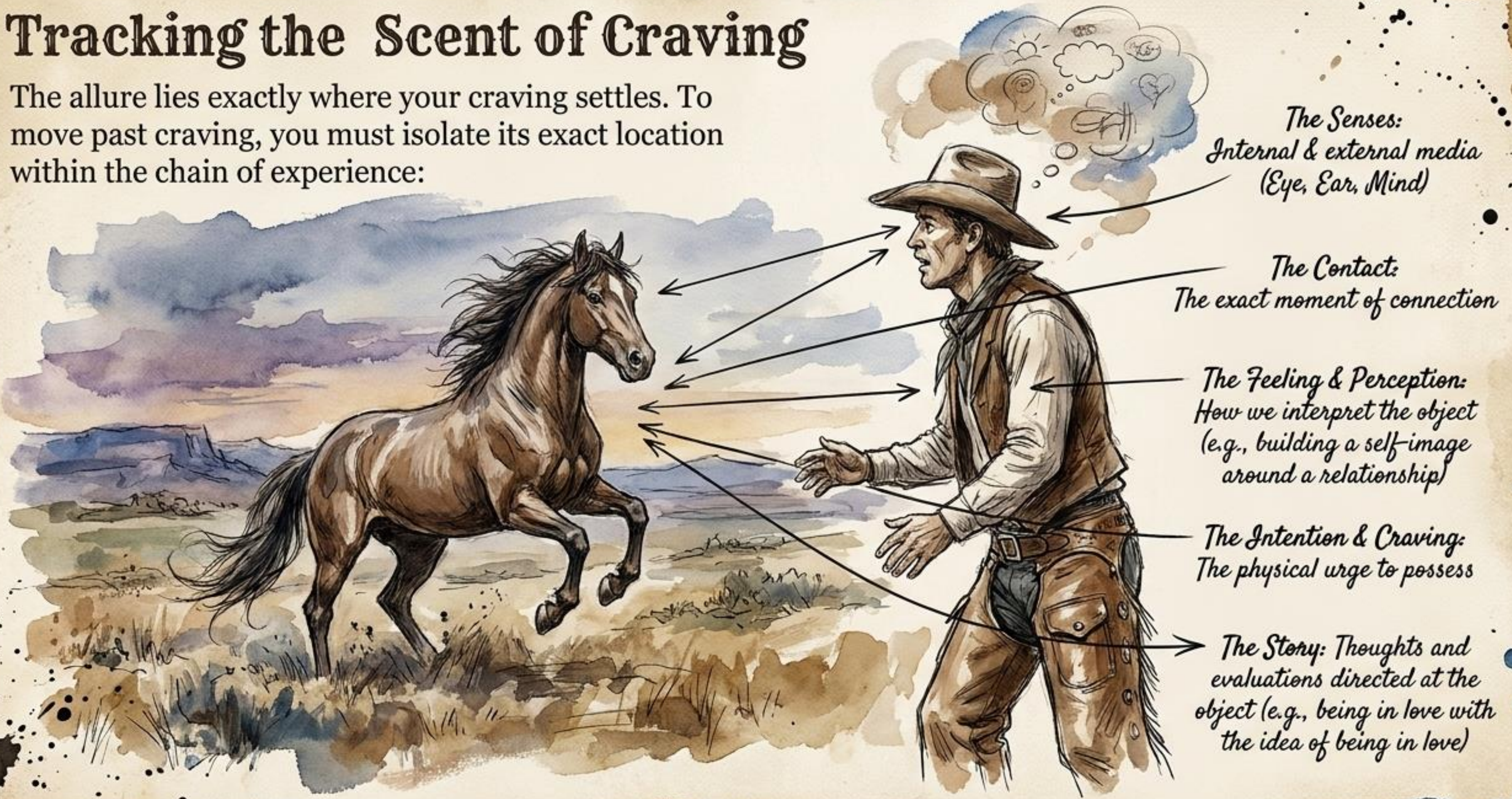
The Necessity of Seeing the Allure

The crucial third step is acknowledging the allure of what you desire. Until you see exactly what you find attractive about an object, you cannot let go of your passion for it—no matter how much you focus on its negative traits.

> *"As long as the allure stays buried, you can't identify it clearly and so can't abandon it."*

Tracking the Scent of Craving

The allure lies exactly where your craving settles. To move past craving, you must isolate its exact location within the chain of experience:



The Senses: Internal & external media (Eye, Ear, Mind)

The Contact: The exact moment of connection

The Feeling & Perception: How we interpret the object (e.g., building a self-image around a relationship)

The Intention & Craving: The physical urge to possess

The Story: Thoughts and evaluations directed at the object (e.g., being in love with the idea of being in love)

The Blind Spot of Protection

The true location of the allure is often obscured by our own conflicted emotions. If you are protective of your desire and passion, you will actively resist seeing the drawbacks for what they actually are.

Determination on Truth

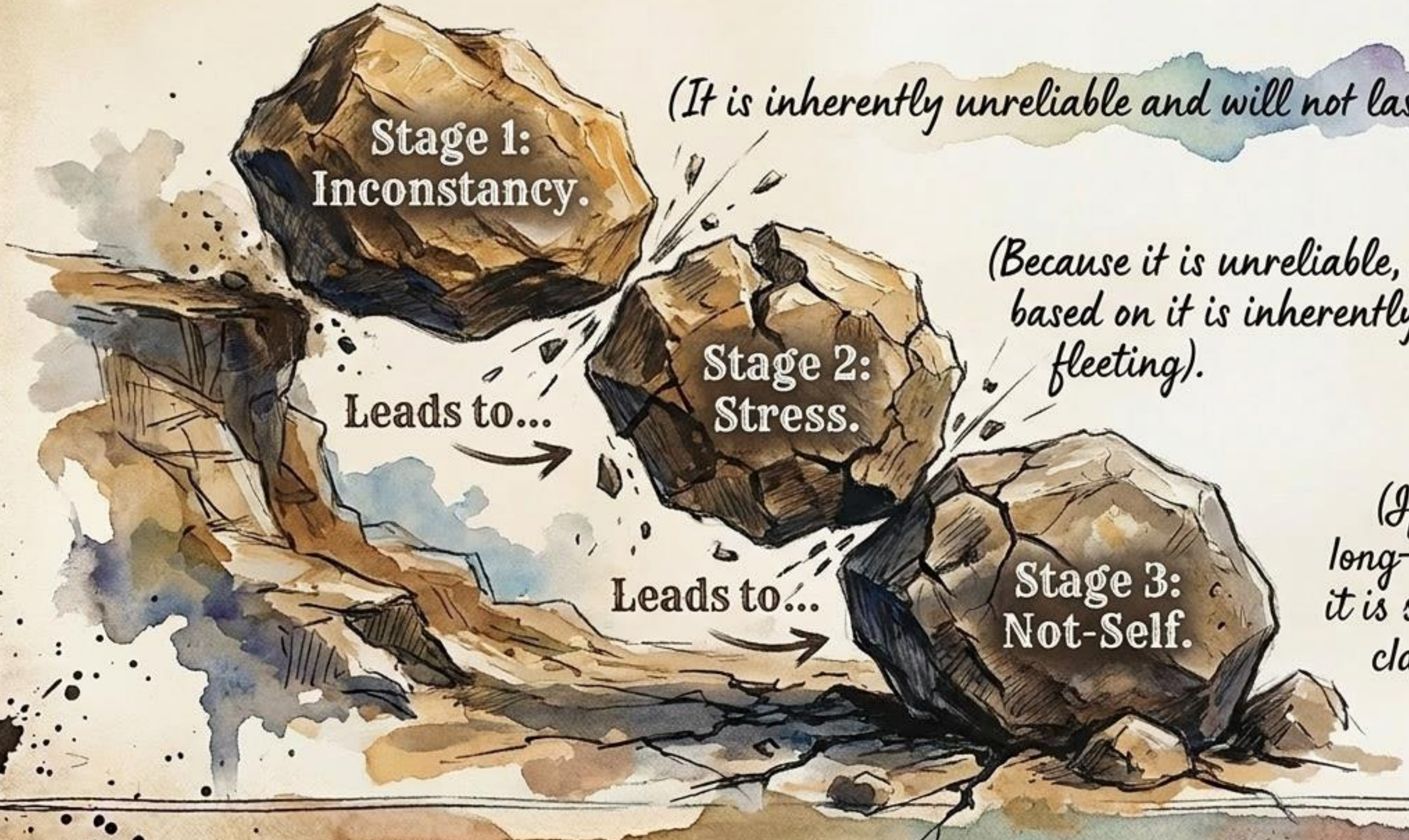
Cutting through this knot requires a fierce, honest determination to examine the desire without protecting it.

Confronting the Drawbacks

When you strip away the romance of the allure, you must confront the heavy price of fabrication.

You must honestly assess the sheer effort, danger, and stress required to maintain the desire.

The Architecture of Dispassion



Stage 1: Inconstancy.

(It is inherently unreliable and will not last).

Leads to...

Stage 2: Stress.

(Because it is unreliable, any happiness based on it is inherently stressful and fleeting).

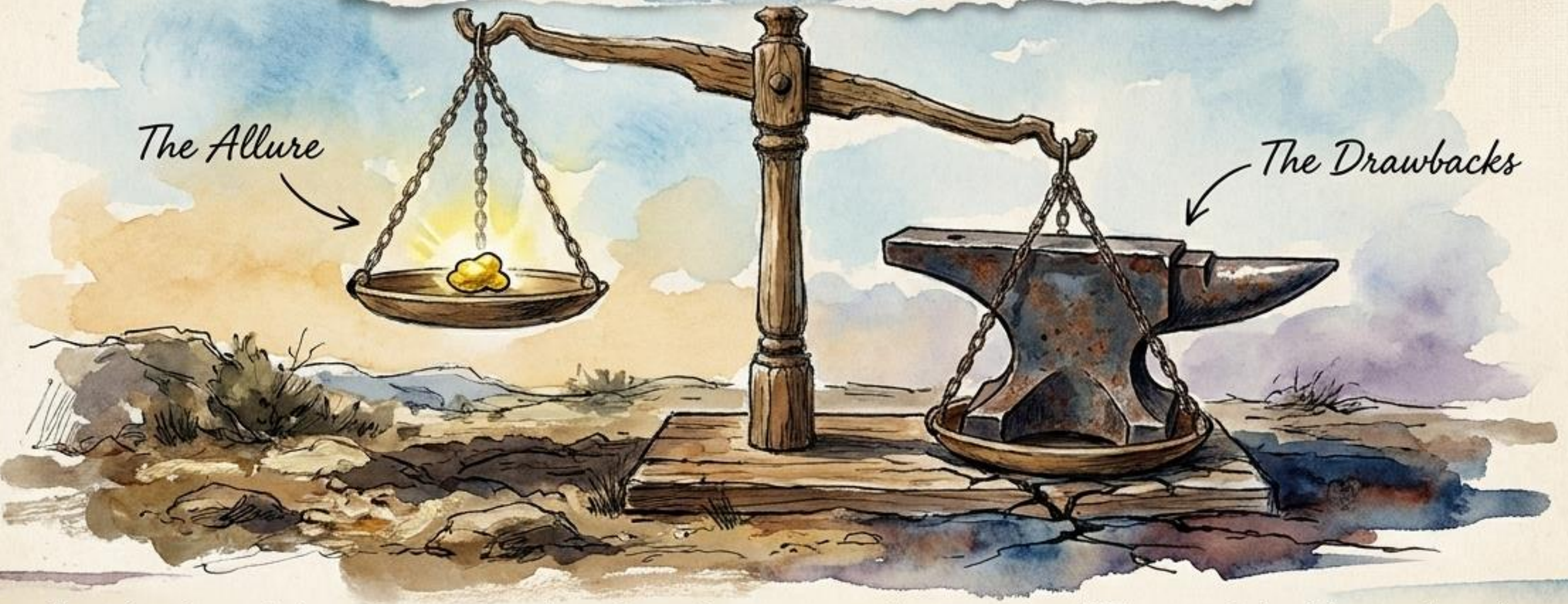
Leads to...

Stage 3: Not-Self.

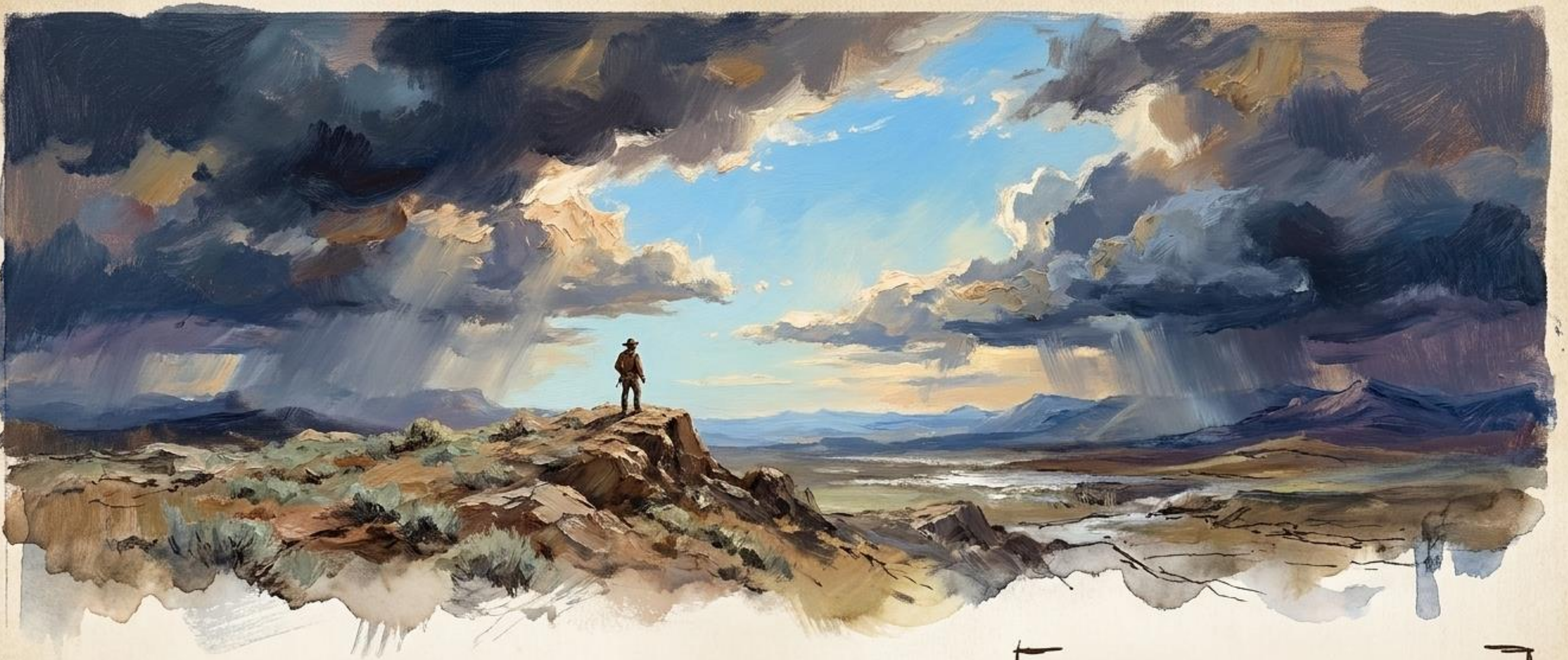
(If it doesn't offer long-term well-being, it is simply not worth claiming as 'me' or 'mine').

The Ultimate Value Judgment

What when I do it will lead to my long-term well-being and happiness?



The allure has been lying. It promises happiness but exacts a heavy price. When weighed honestly, whatever effort goes into maintaining these fabrications is fundamentally worthless. The drawbacks crush the allure.



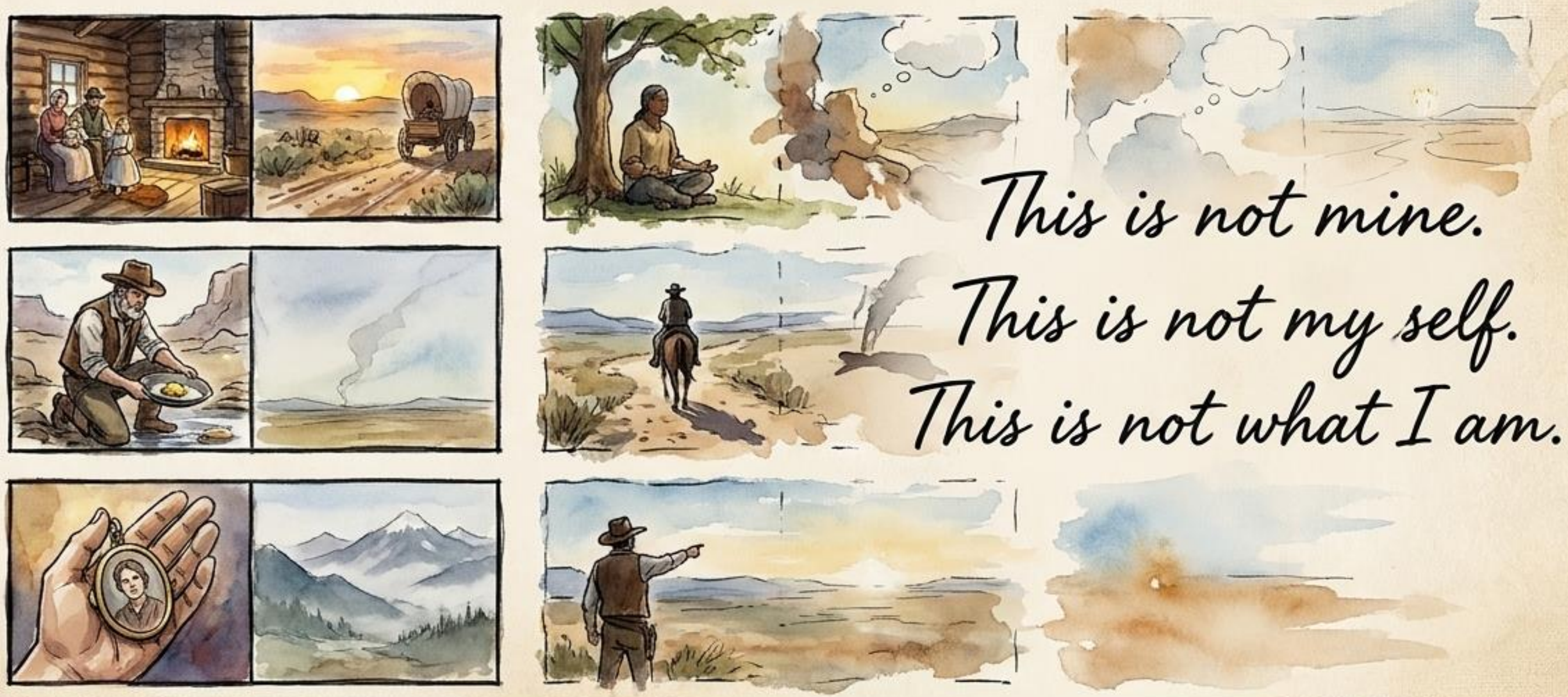
The Escape into Higher Happiness

This severe value judgment only results in true escape if you are convinced that a higher happiness is possible without the fabrication.

The Context of the Noble Truths. Dispassion carries weight only if you have glimpsed the deathless, or firmly believe that releasing attachment constitutes the true end of suffering.

Sealing All Avenues of Escape

The mind will try to imagine satisfaction in better fabrications at some other time or place.
To prevent this, the reflection must be applied universally across all options in space and time.



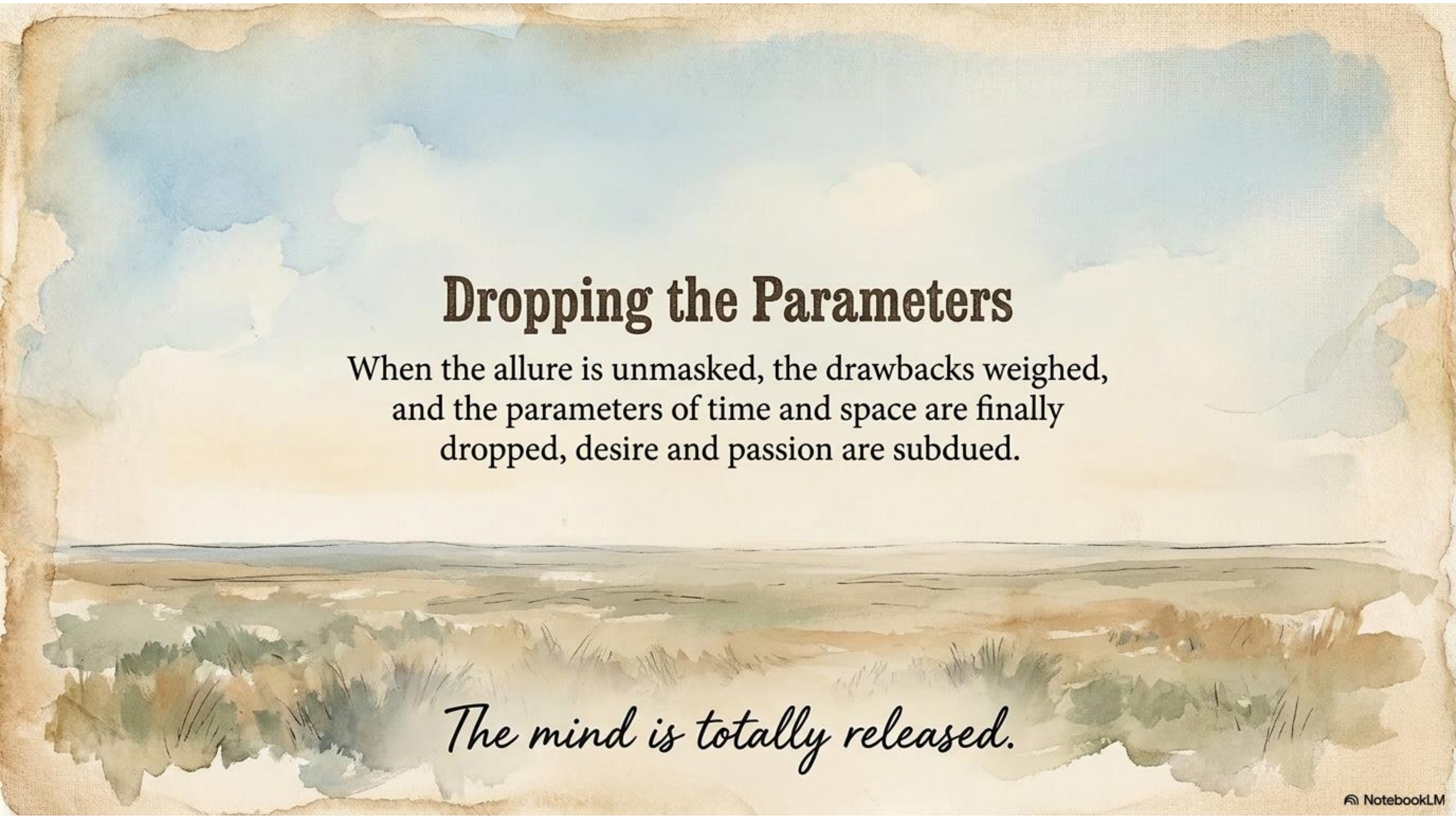
Past
Present
Future

Internal / External

Blatant / Subtle

Far / Near

This is not mine.
This is not my self.
This is not what I am.



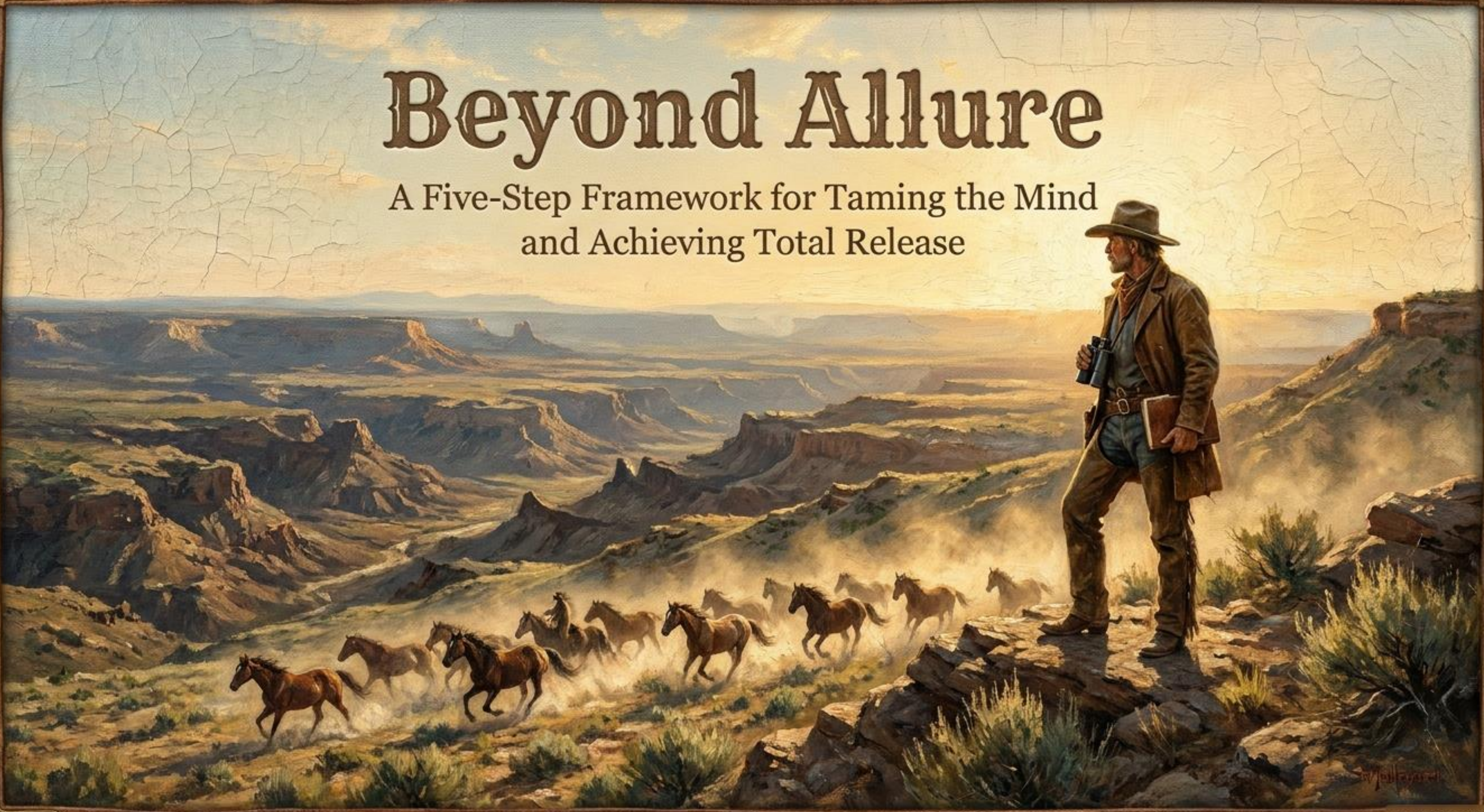
Dropping the Parameters

When the allure is unmasked, the drawbacks weighed, and the parameters of time and space are finally dropped, desire and passion are subdued.

The mind is totally released.

Beyond Allure

A Five-Step Framework for Taming the Mind and Achieving Total Release



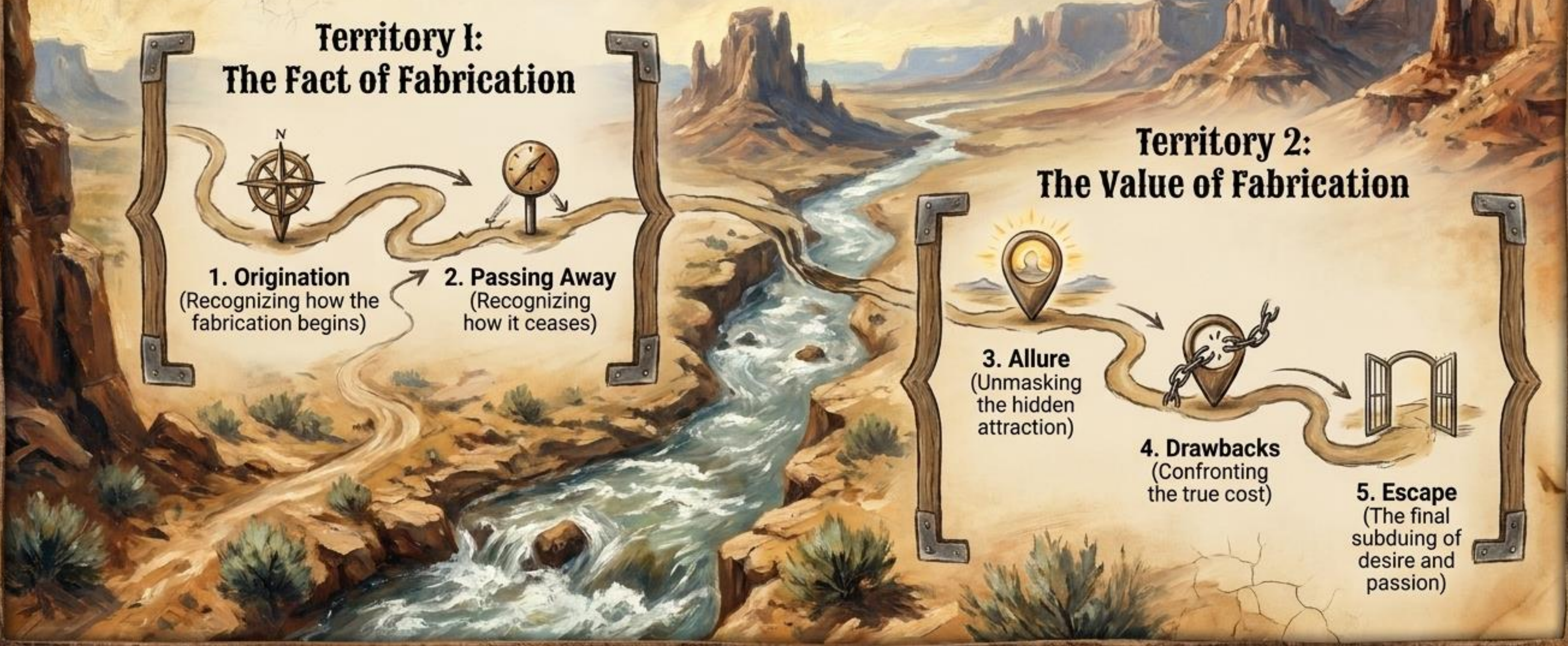
The Untamed Phenomenon of Fabrication

All phenomena we experience are "fabrications"—constructed realities that are fundamentally rooted in desire. Like wild elements of the frontier, these fabrications demand relentless, exhausting effort to maintain, yet they rarely provide the lasting happiness they promise.

The ultimate goal of this practice is not just to forcibly subdue them, but to observe them closely enough to arrive at an honest value judgment: Are they actually worth the effort?

The Architecture of Release

The **Canonical** guidelines for subduing desire require navigating two distinct psychol**ogical territories**.



Territory I: The Fact of Fabrication

1. Origination
(Recognizing how the fabrication begins)

2. Passing Away
(Recognizing how it ceases)

Territory 2: The Value of Fabrication

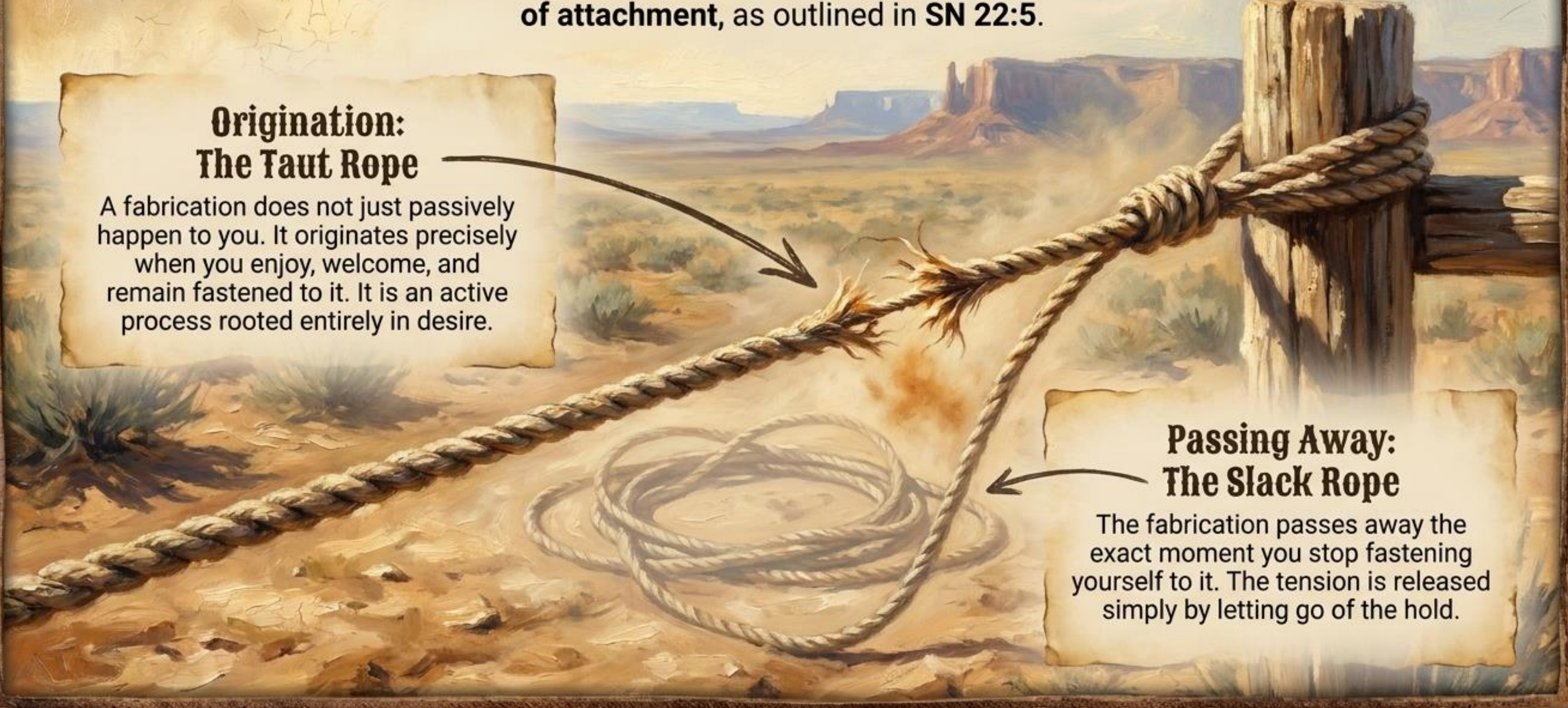
3. Allure
(Unmasking the hidden attraction)

4. Drawbacks
(Confronting the true cost)

5. Escape
(The final subduing of desire and passion)

Phase I: Recognizing the Fact of Fabrication

The **first two steps** focus purely on the **mechanics of attachment**, as outlined in **SN 22:5**.



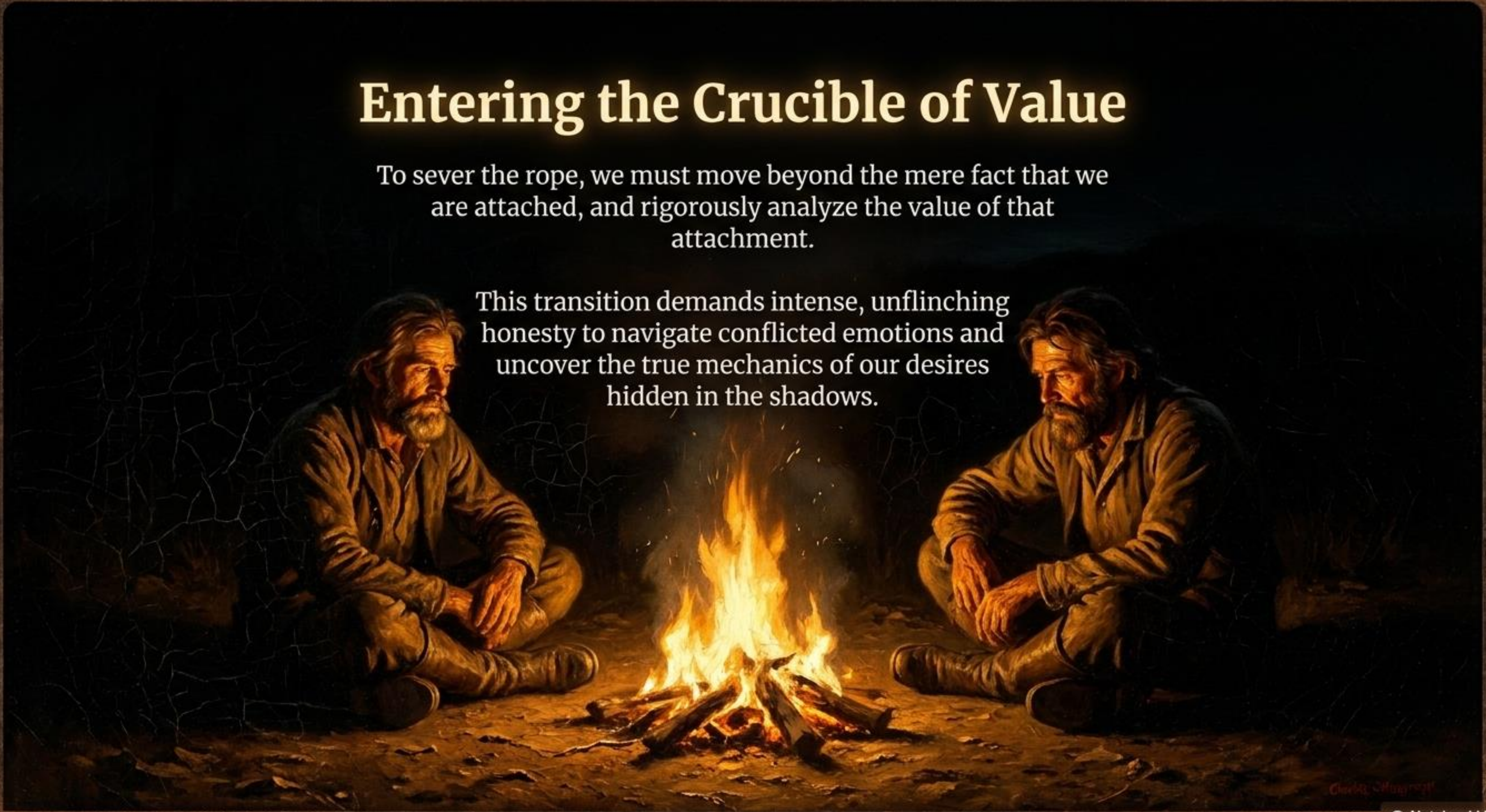
Origination: The Taut Rope

A fabrication does not just passively happen to you. It originates precisely when you enjoy, welcome, and remain fastened to it. It is an active process rooted entirely in desire.

Passing Away: The Slack Rope

The fabrication passes away the exact moment you stop fastening yourself to it. The tension is released simply by letting go of the hold.

Entering the Crucible of Value



To sever the rope, we must move beyond the mere fact that we are attached, and rigorously analyze the value of that attachment.

This transition demands intense, unflinching honesty to navigate conflicted emotions and uncover the true mechanics of our desires hidden in the shadows.

Step 3: Unmasking the Allure

Until you see the actual allure of the desired object—what you find attractive about it—you can’t really let go.

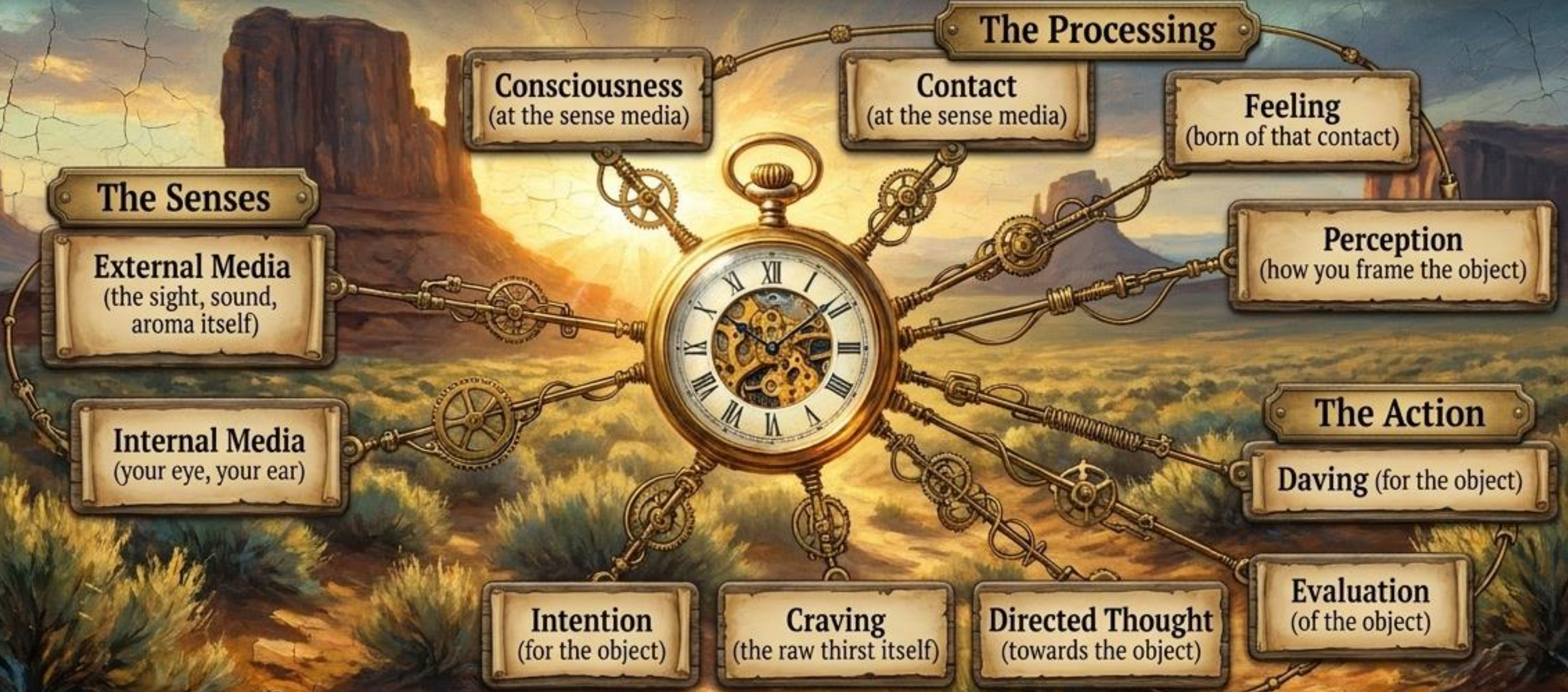
Charles Schreyvogel

The Crucial Trap

You cannot let go of a desire, no matter how harmful it is or how much you focus on its drawbacks, until you identify its **actual allure.** As long as the specific attractive quality remains buried or emotionally protected, you cannot abandon it. The craving will always find a place to hide.

The Anatomy of Craving: Where Does Allure Hide?

Craving rarely settles on the object itself; it fractures into the media and processes surrounding it (DN 22).



The Senses

External Media (the sight, sound, aroma itself)

Internal Media (your eye, your ear)

The Processing

Consciousness (at the sense media)

Contact (at the sense media)

Feeling (born of that contact)

Perception (how you frame the object)

The Action

Daving (for the object)

Evaluation (of the object)

Directed Thought (towards the object)

Craving (the raw thirst itself)

Intention (for the object)

Diagnostic Example: If you crave a person, do you crave the actual sight of them, the perception of your self-image around them, or just the evaluation and idea of being in love?

Step 4: Confronting the Drawbacks

The turning point of the practice requires an honest value judgment between two competing realities.

Charles Schreyvogel

The Promise (Allure)

Craving presents an attractive mirage, promising lasting happiness, satisfaction, and fulfillment if you simply maintain the fabrication.

Craving presents an attractive mirage, promising lasting ʚoon happiness, satisfaction, and realities.

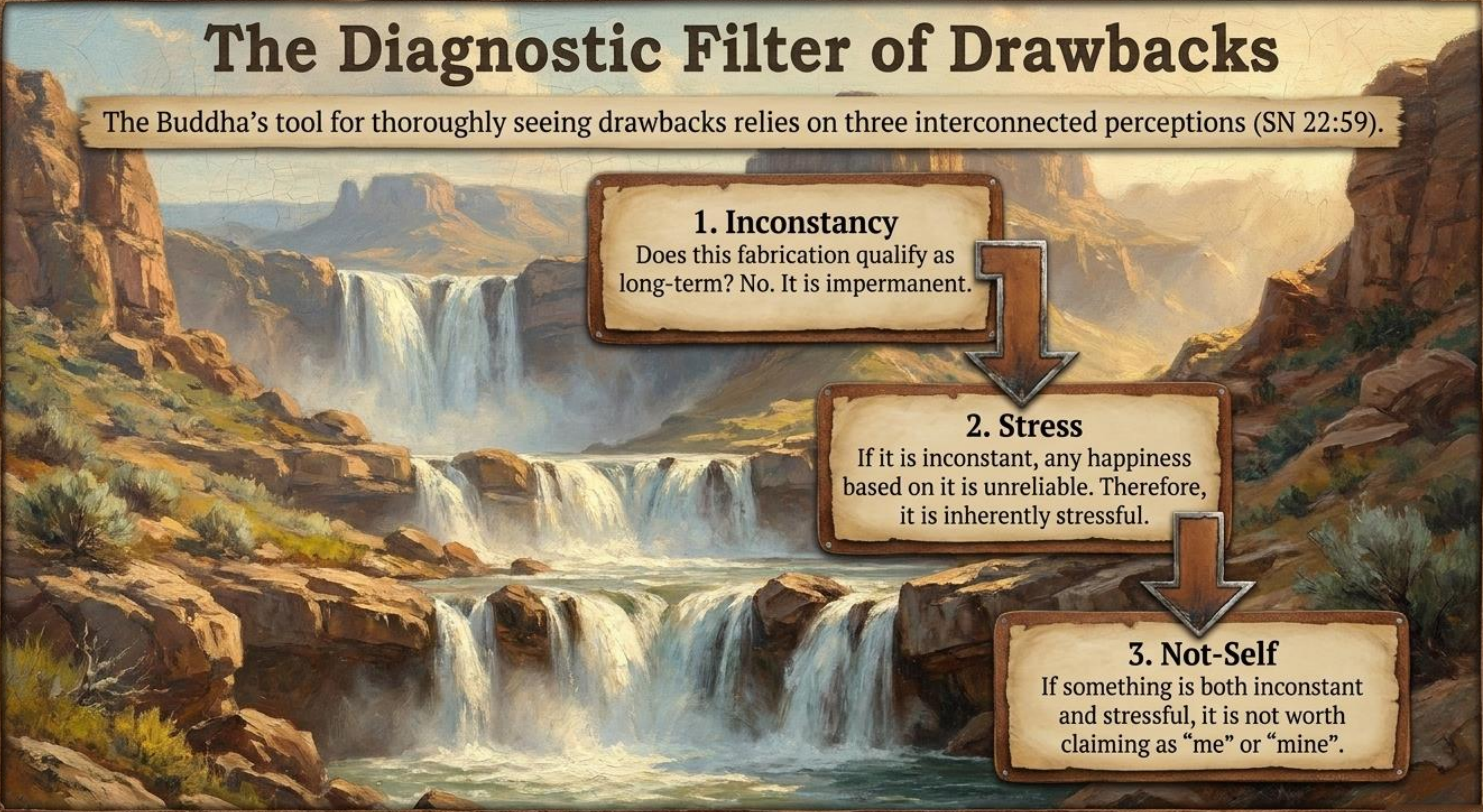
The Price (Drawbacks)

When honestly compared, the allure is exposed as a lie. It exacts a heavy price of continuous effort and eventual loss. The allure is fundamentally worthless.

When honestly compared, the allure is exposed as a lie. It exacts a heavy price of continuous effort and eventual loss. The allure is fundamentally worthless.

The Diagnostic Filter of Drawbacks

The Buddha’s tool for thoroughly seeing drawbacks relies on three interconnected perceptions (SN 22:59).



1. Inconstancy
Does this fabrication qualify as long-term? No. It is impermanent.

2. Stress
If it is inconstant, any happiness based on it is unreliable. Therefore, it is inherently stressful.

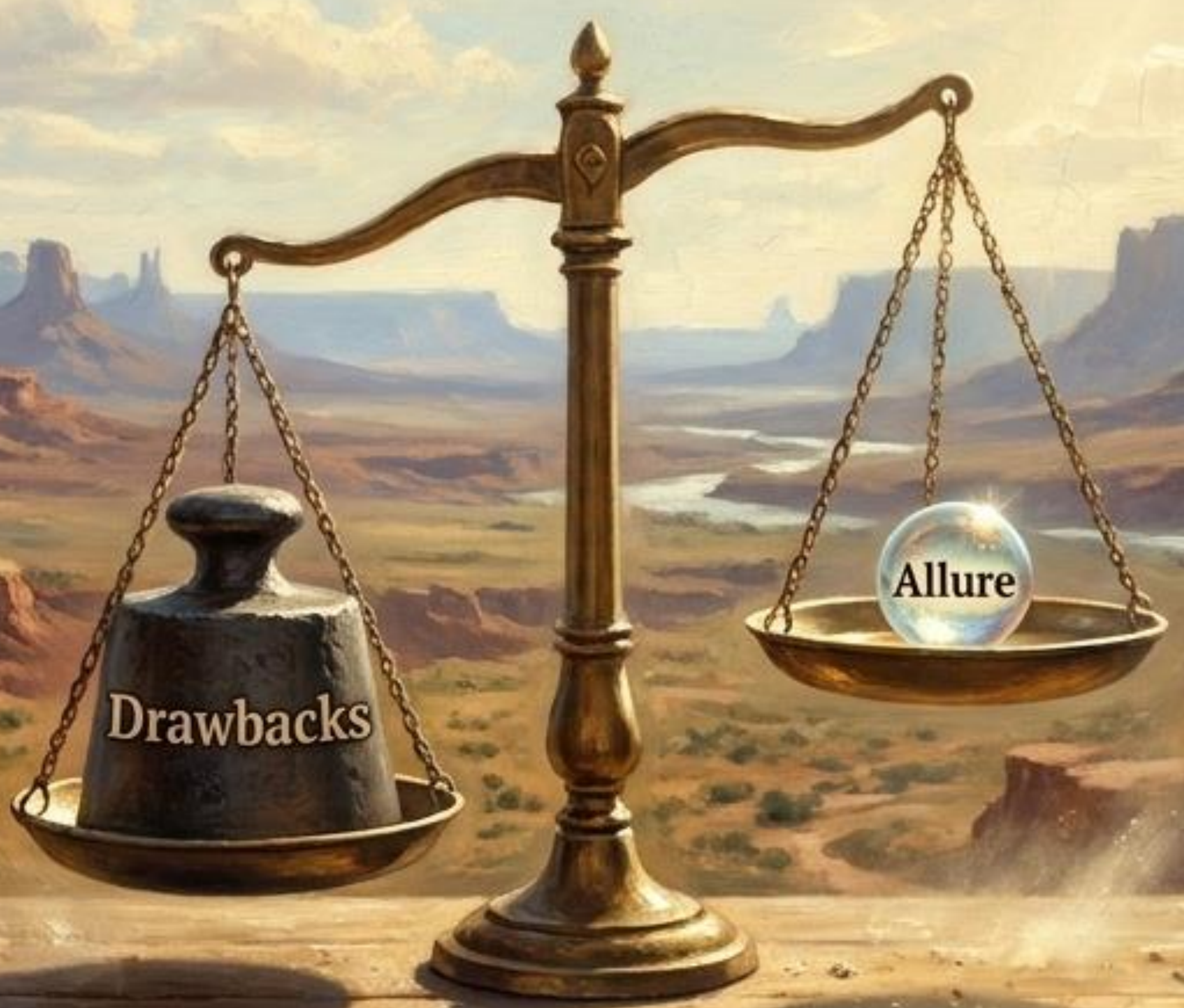
3. Not-Self
If something is both inconstant and stressful, it is not worth claiming as “me” or “mine”.

The Ultimate Value Equation

Discernment rests on a single foundational question:
“What, when I do it, will lead to my long-term well-being and happiness?”

Weighing the Effort

Whatever the allure of these fabrications, it is massively outweighed by their drawbacks (inconstancy, stress, and the relentless effort of maintenance).

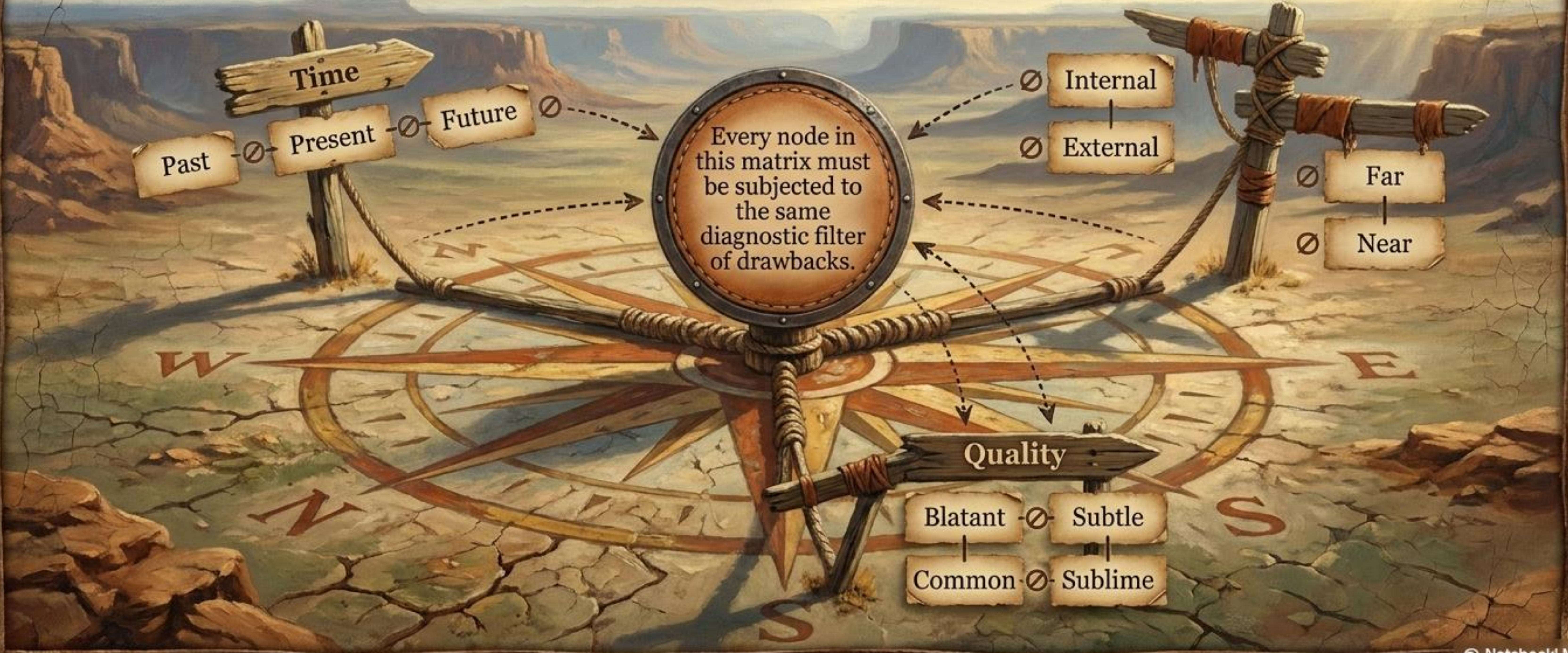


The Context of Release

This verdict carries weight only if you possess the conviction (rooted in the Noble Truths) that a higher, lasting happiness and dispassion is actually possible outside of this cycle.

Expanding the Scope to Prevent Relapse

The mind will inevitably attempt to imagine satisfaction in better fabrications elsewhere. Dispassion must be universally applied across all aggregates to leave craving nowhere to hide.


Time
Past -⌀- Present -⌀- Future ⌀
⌀ Internal
⌀ External
⌀ Far
⌀ Near
W
E
N
S
S
Quality
Blatant -⌀- Subtle
Common -⌀- Sublime

Every node in this matrix must be subjected to the same diagnostic filter of drawbacks.

The Ultimate Parameter Drop

This is not mine. This is not my self. This is not what I am.

When this reflection is relentlessly applied to every possible option in time, space, and quality, only one possibility remains open: dropping the parameters of time and space entirely.

Step 5: Total Escape

Desire and passion are completely subdued.
The mind is totally released.

The Path to Release: A Framework Summary

1. Fact

Acknowledge exactly how desires originate through fastening, and pass away through release.

2. Allure

Pinpoint exactly where the craving hides and unmask the specific attractive quality protecting it.

3. Drawbacks

Apply the inescapable filters: Is it constant? Does it cause stress? Is it worth claiming as self?

4. Judgment

Recognize that the allure is lying to you, and the constant effort of fabrication is worthless.

5. Release

Drop all parameters of time and space. Abandon the fabrication entirely.

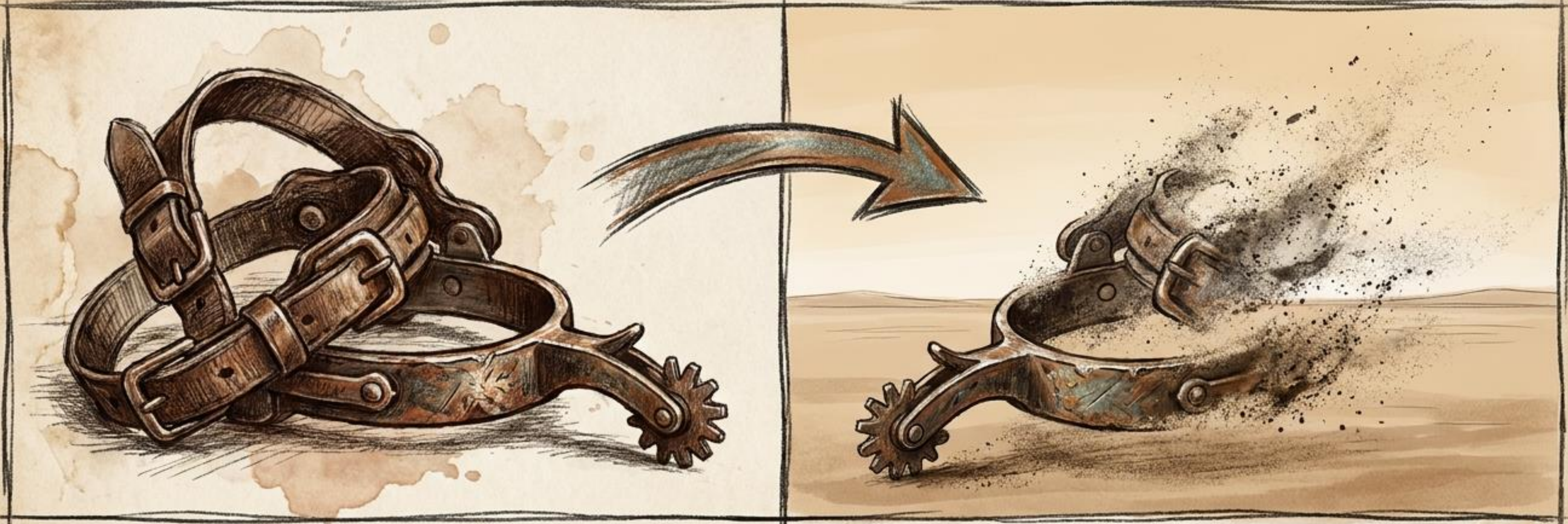
The Final Relinquishment

Transcending the Noble Path in the Quest for Unbinding

To put an end to suffering and stress, desire and passion have to be brought to an end in a thoroughgoing way—even the desire for the path itself.

The Mirror of the Mind

The Buddha likened the mind to a mirror: it must be reflected upon and examined thoroughly to ensure no trace of blemish remains—including attachment to the path.



The Lifecycle of Spiritual Tools

1. Embrace

Develop the tools and orient the mind toward skillful action.

2. Master

Rely completely on Right Effort, Concentration, and View to cross the flood of ignorance.

3. Relinquish

Turn the reflective gaze backward to see the inherent drawbacks of the tools themselves, ultimately leaving them behind.

The Scout’s Inventory: The Five Faculties

Heightened Virtue (The Foundation)

Conviction

Heightened Mind (The Action)

Persistence

Mindfulness

Concentration

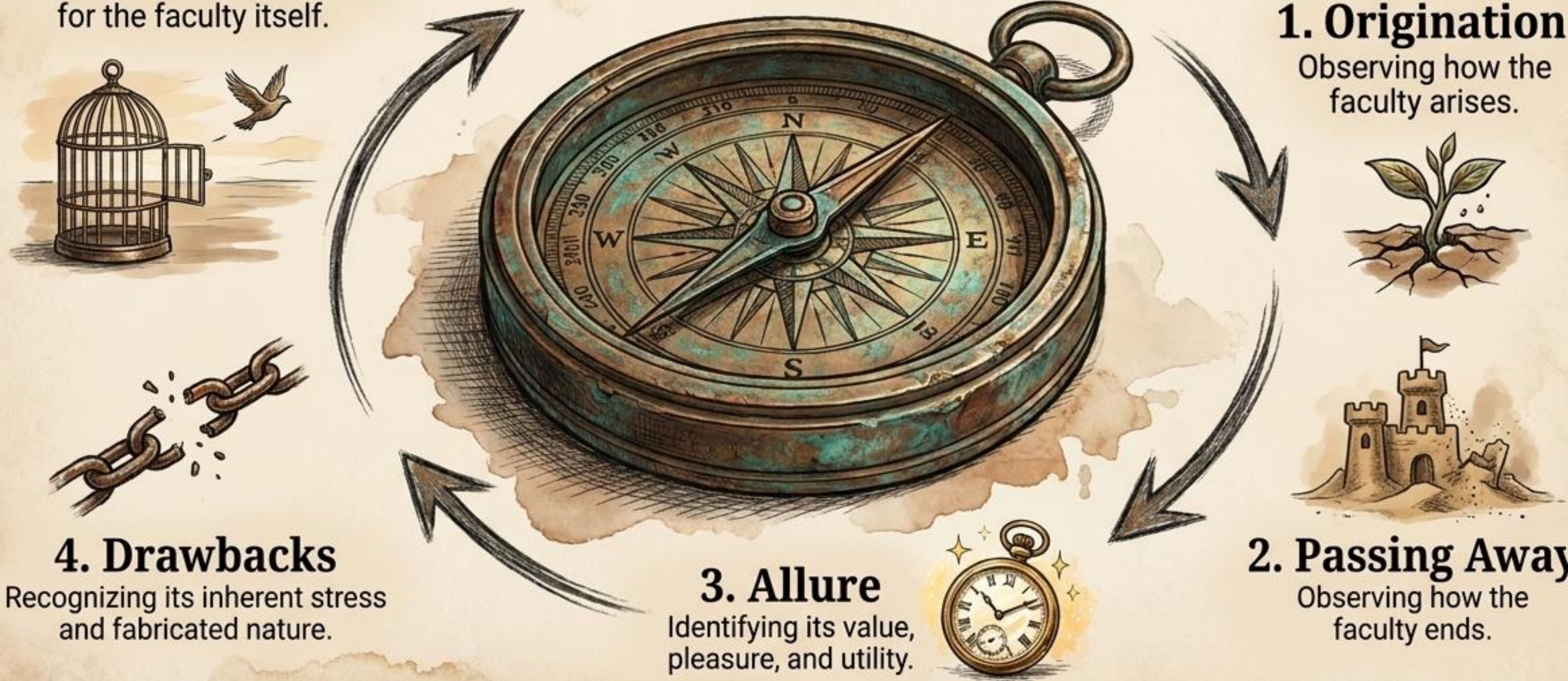
Heightened Discernment (The Vision)

Discernment

Takeaway: These faculties are an expanded expression of the triple training.
They are the essential gear for the frontier of the mind.

The Compass of Investigation

Applying this framework to the Five Faculties induces dispassion. Fully investigating them leads to **stream-entry** (SN 48:3); **releasing the mind from all clinging to them** leads to **full awakening** (SN 48:4).



1. Origination

Observing how the faculty arises.

2. Passing Away

Observing how the faculty ends.

3. Allure

Identifying its value, pleasure, and utility.

4. Drawbacks

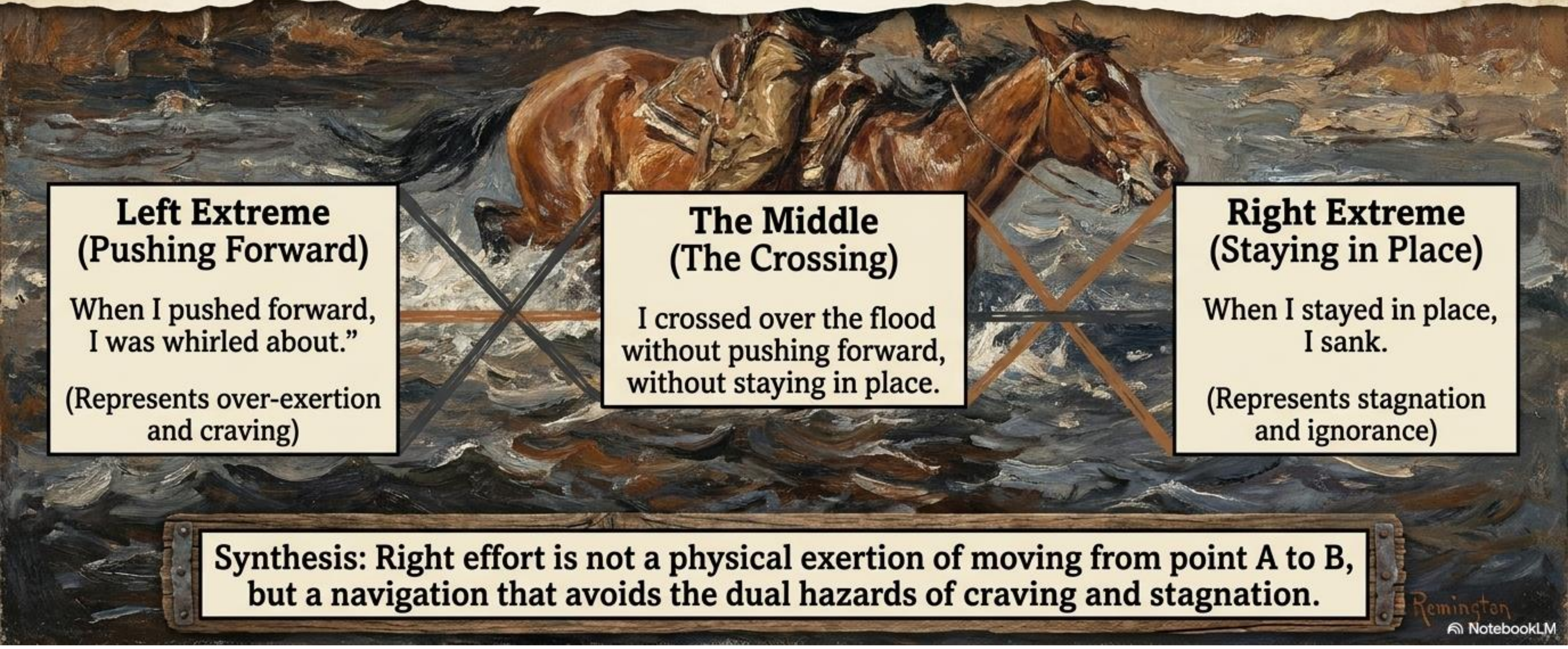
Recognizing its inherent stress and fabricated nature.

5. Escape

Subduing desire and passion for the faculty itself.

The Paradox of Right Effort

“Tell me, dear sir, how you crossed over the flood.” — A devatā (SN 1:1)



Left Extreme (Pushing Forward)

When I pushed forward, I was whirled about.”

(Represents over-exertion and craving)

The Middle (The Crossing)

I crossed over the flood without pushing forward, without staying in place.

Right Extreme (Staying in Place)

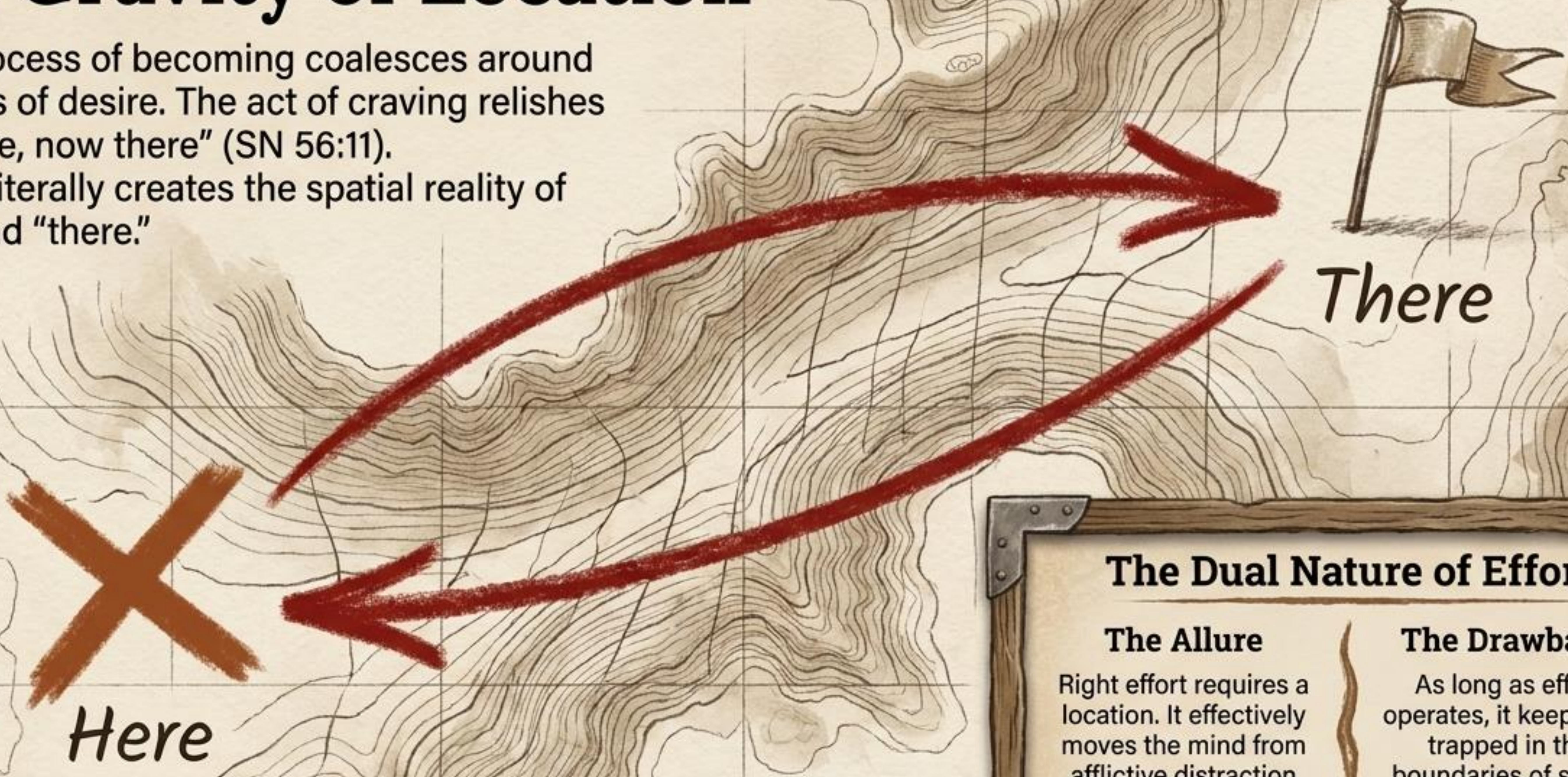
When I stayed in place, I sank.

(Represents stagnation and ignorance)

Synthesis: Right effort is not a physical exertion of moving from point A to B, but a navigation that avoids the dual hazards of craving and stagnation.

The Gravity of Location

Every process of becoming coalesces around a nucleus of desire. The act of craving relishes "now here, now there" (SN 56:11).
Craving literally creates the spatial reality of "here" and "there."



The Dual Nature of Effort

The Allure

Right effort requires a location. It effectively moves the mind from afflictive distraction (here) to a state of concentration (there).

The Drawback

As long as effort operates, it keeps you trapped in the boundaries of space and time. It relies on a "here" and "there" that craving built.

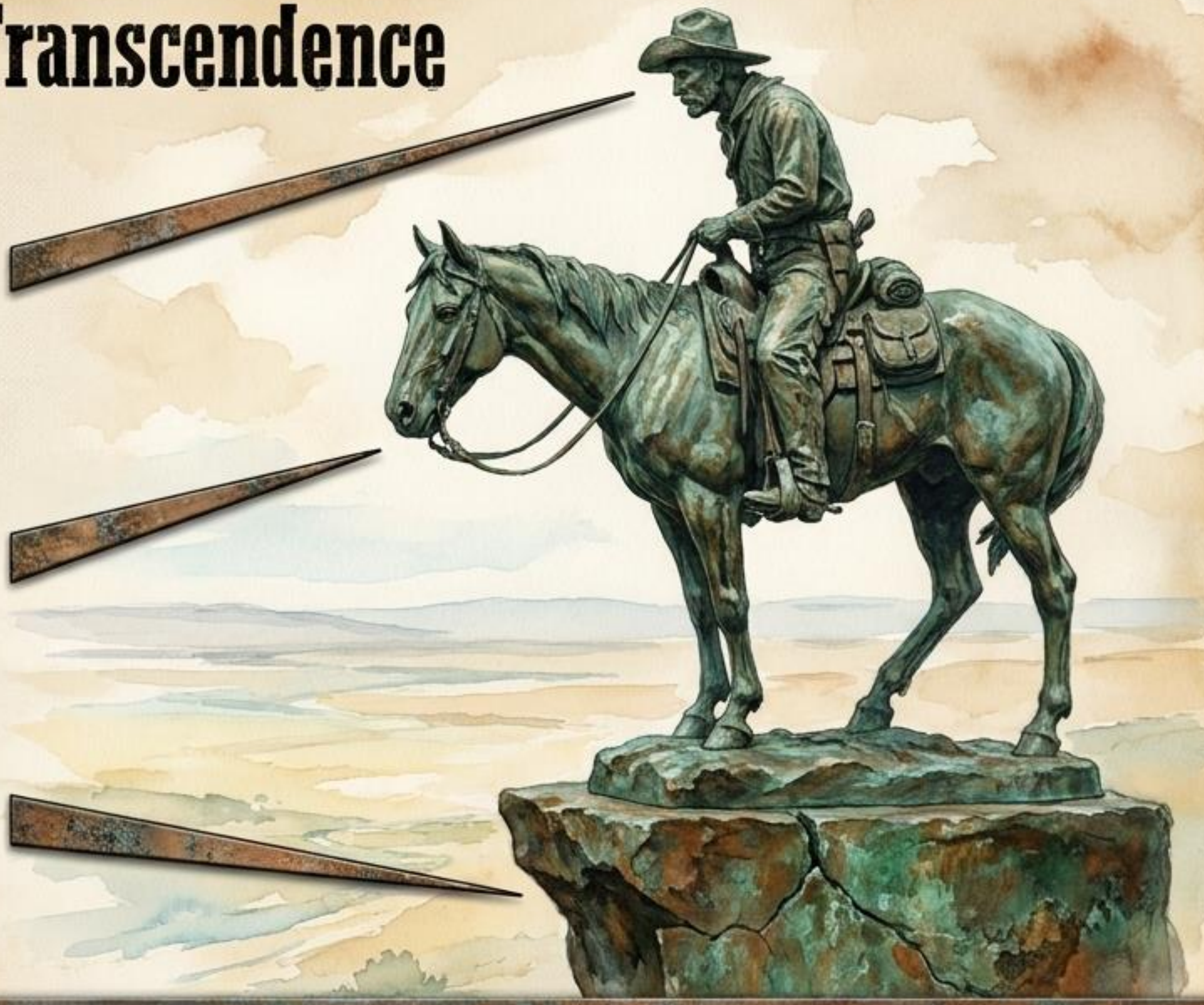
The Final Determination

“This is peace, this is exquisite—the pacification of all fabrications; the relinquishment of all acquisitions; the ending of craving; dispassion; cessation; unbinding.” (AN 9:36)

When dispassion becomes total, the mind drops the parameters of space entirely. With no ‘here’ and no ‘there’, Right Effort loses its orientation. There is no need to choose between staying in place and pushing forward.

Takeaway: There is nothing left to do. Even the intention not to fabricate is abandoned.

Right View: The Seeds of Transcendence



The Function: Right View provides clear insight into both the fact and the value of fabrication.

The Allure: It successfully frees the mind from the heavy fetters and misery of wrong views.

The Drawback: It is, itself, a fabrication. Holding tightly to any view means clinging to inconstancy and stress.

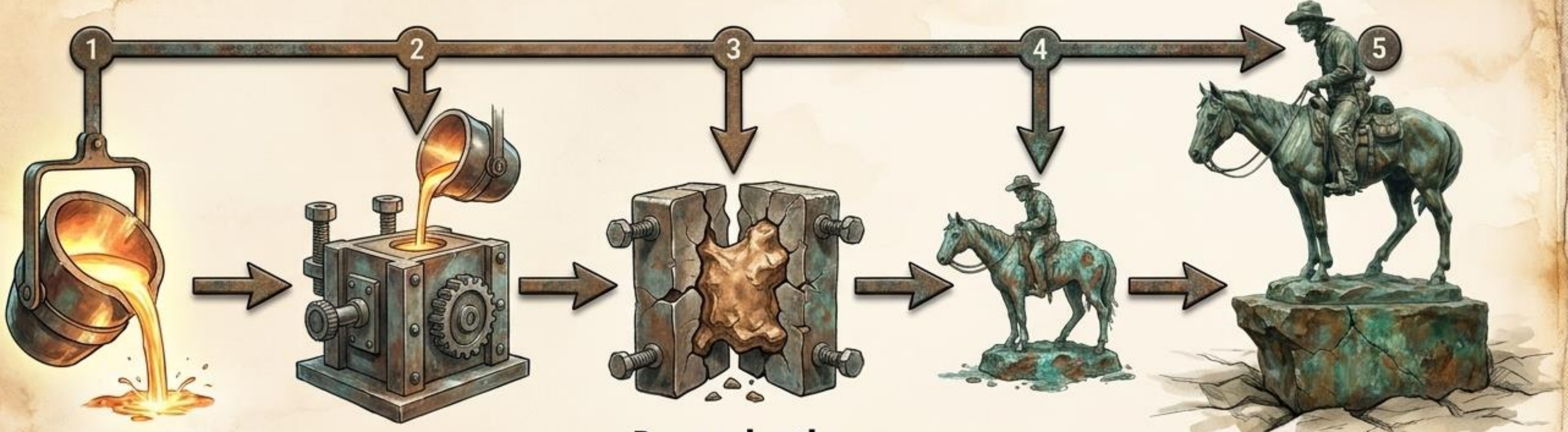
Core Insight: The unique feature of Right View is that it forces you to look at its own fabricated nature, pointing directly to the escape from itself.

The Anatomy of Views (AN 10:93)

Dimension	*The Wanderers (Wrong View)*	*Anāthapiṇḍika (Right View)*
Primary Focus	The content of the view (Is the world eternal? Is the soul the body?)	The fabricated nature of the view itself.
Core Assessment	"Only this is true; anything otherwise is worthless."	"Whatever has been brought into being… is inconstant."
The Result	Submitting oneself to stress.	Recognizing stress is "not me, not my self."
Ultimate Goal	Winning a philosophical debate.	Discerning the higher escape.

Takeaway: Right View is not about holding the "correct" worldly facts; it is about recognizing that all constructed views are stressful.

The Burden of the Construct



Willed
The molten desire to take a stance.

Fabricated
Poured into the mold of human thought.

Dependently Co-arisen
Hardened by surrounding conditions and context.

Inconstant
Subject to the erosion of time and debate.

Stressful
A heavy weight that must be carried by the mind.

If your training in commitment and reflection is truly all-around, you cannot help but turn this analysis onto Right View itself. It is a fabricated object. It is not worth claiming as “yours.”

Dropping the Tools of Transcendence

The ultimate, crowning value of the Noble Path is not that it provides a permanent home for the mind, but that it points perfectly and relentlessly toward its own relinquishment.

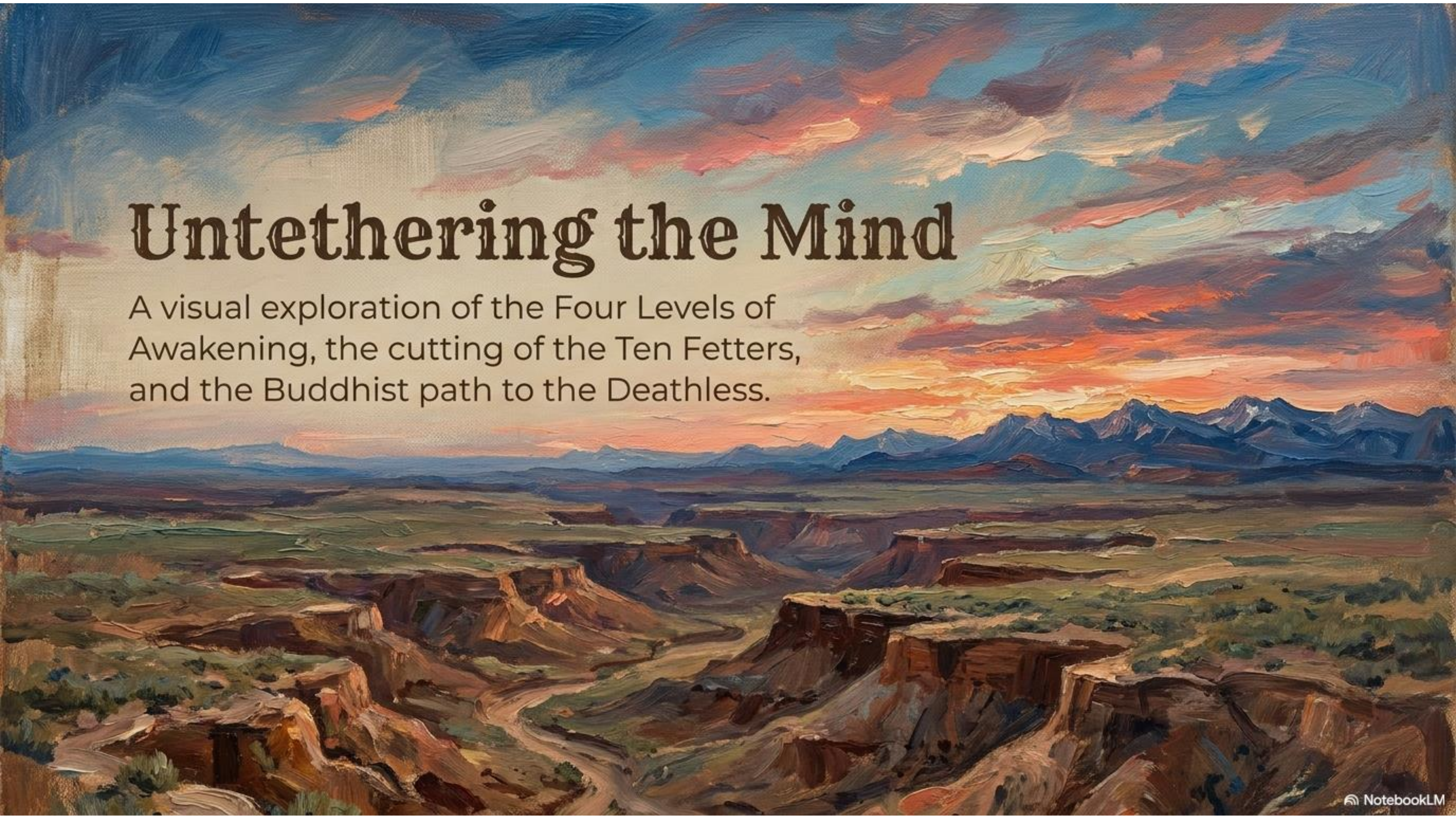
Synthesis List: The Final Relinquishment

- **Right Concentration:** Must be reflected upon for its drawbacks even after total mastery.
- **Right Effort:** Abandoned entirely when the mind drops the spatial parameters of ‘here’ and ‘there’.
- **Right View:** Abandoned when recognized as a stressful, inconstant fabrication not worth claiming as self.

The Dimension of Unbinding

“In the dimension of unbinding there is neither coming nor going. There is neither a ‘here’ nor a nor a ‘between-the-two’ from which you could come or to which you could go.” (Ud 8:1 - 8:4)

Freedom is found not in the perfection of the path, but in its total release.

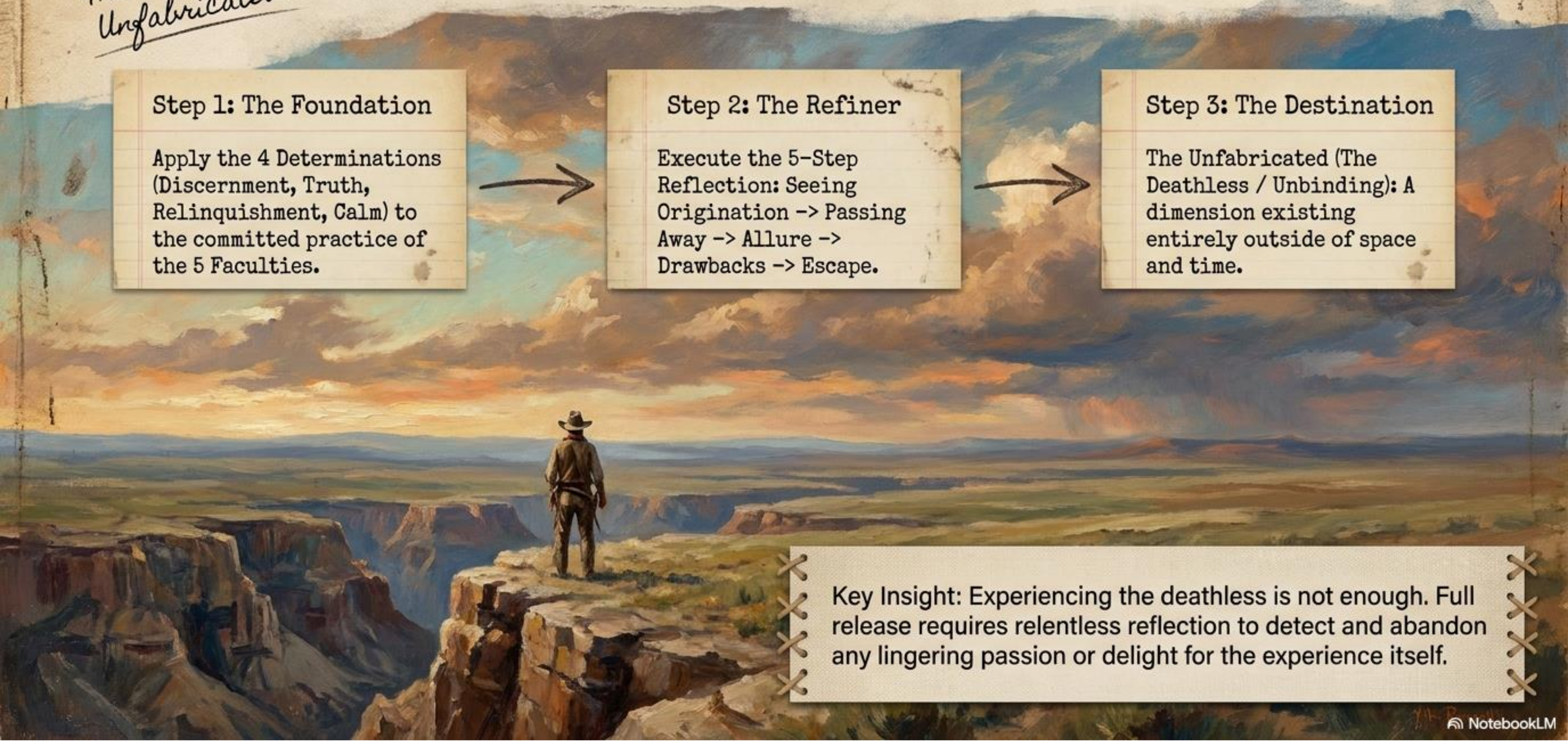


Untethering the Mind

A visual exploration of the Four Levels of Awakening, the cutting of the Ten Fetters, and the Buddhist path to the Deathless.

The Ultimate Frontier is the Unfabricated

The Path to Complete Release



Step 1: The Foundation

Apply the 4 Determinations (Discernment, Truth, Relinquishment, Calm) to the committed practice of the 5 Faculties.

Step 2: The Refiner

Execute the 5-Step Reflection: Seeing Origination -> Passing Away -> Allure -> Drawbacks -> Escape.

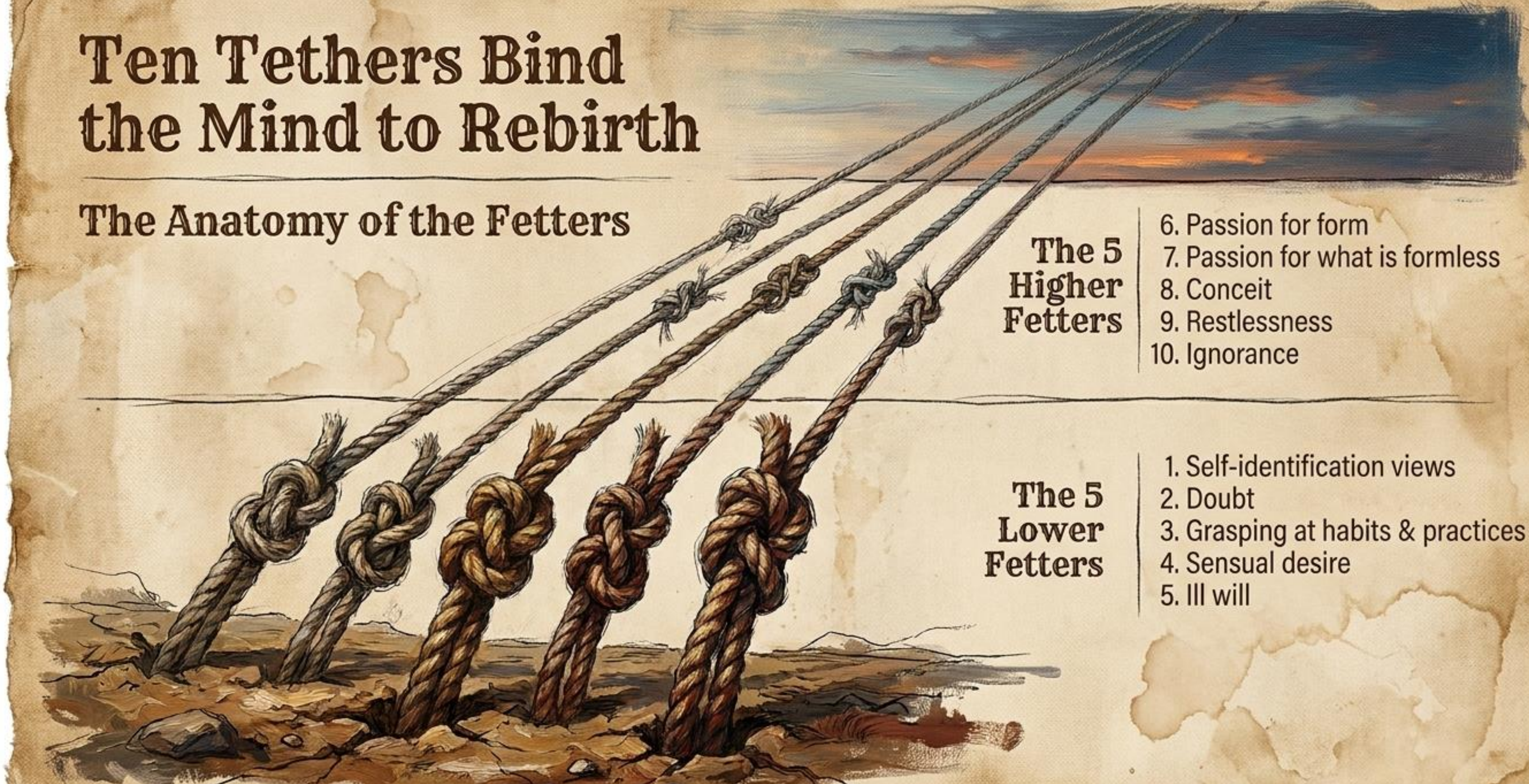
Step 3: The Destination

The Unfabricated (The Deathless / Unbinding): A dimension existing entirely outside of space and time.

Key Insight: Experiencing the deathless is not enough. Full release requires relentless reflection to detect and abandon any lingering passion or delight for the experience itself.

Ten Tethers Bind the Mind to Rebirth

The Anatomy of the Fetters



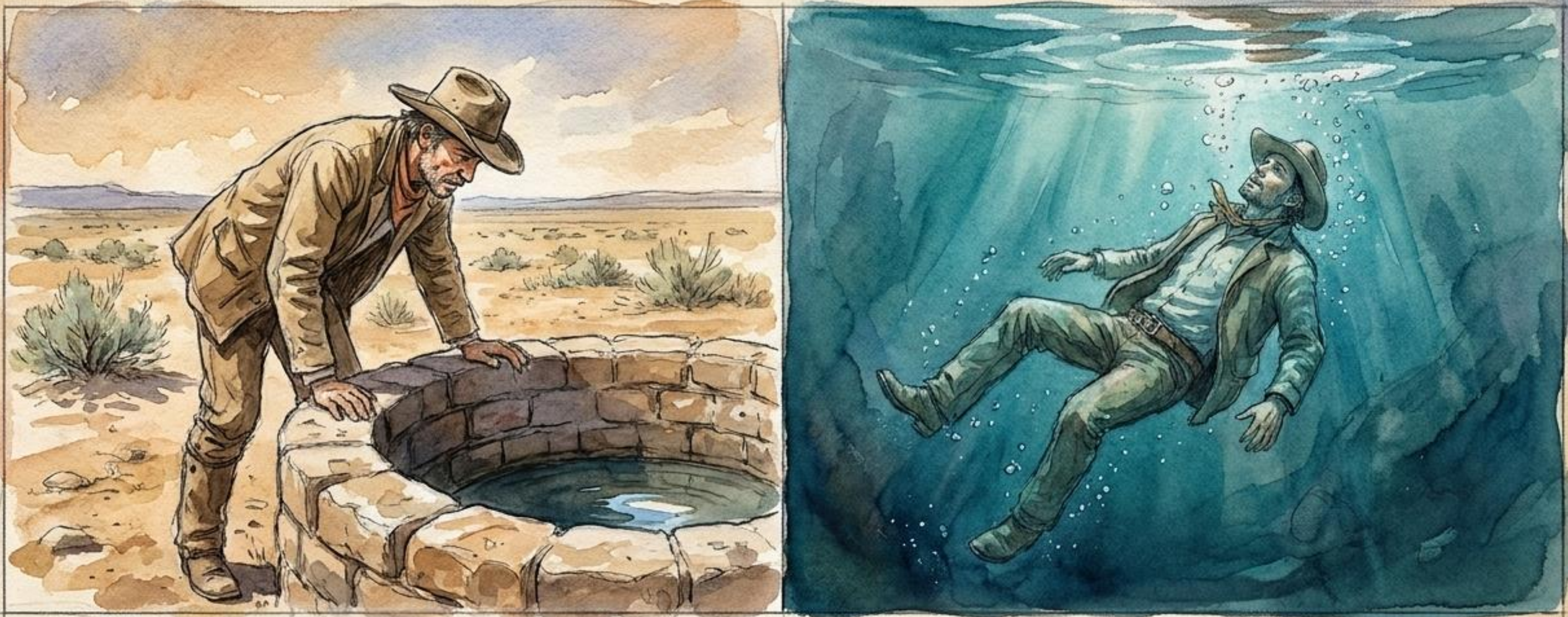
The 5 Higher Fetters

6. Passion for form
7. Passion for what is formless
8. Conceit
9. Restlessness
10. Ignorance

The 5 Lower Fetters

1. Self-identification views
2. Doubt
3. Grasping at habits & practices
4. Sensual desire
5. Ill will

Experiencing the Deathless Requires Taking the Plunge



Gaining the Dhamma Eye

They recognize the truth of causality—“Whatever is subject to origination is all subject to cessation.” They see the water (the deathless), but remain on the edge.

Full Awakening

Insight is actualized. The mind completely immerses in what isn’t subject to origination or cessation.

The Stream-Enterer Severs the First Three Tethers

Noble
Discernment

Level 1: Stream-Enterer

Status: Maximum of 7 rebirths remaining (none lower than the human realm). Now "in training" and headed for self-awakening.

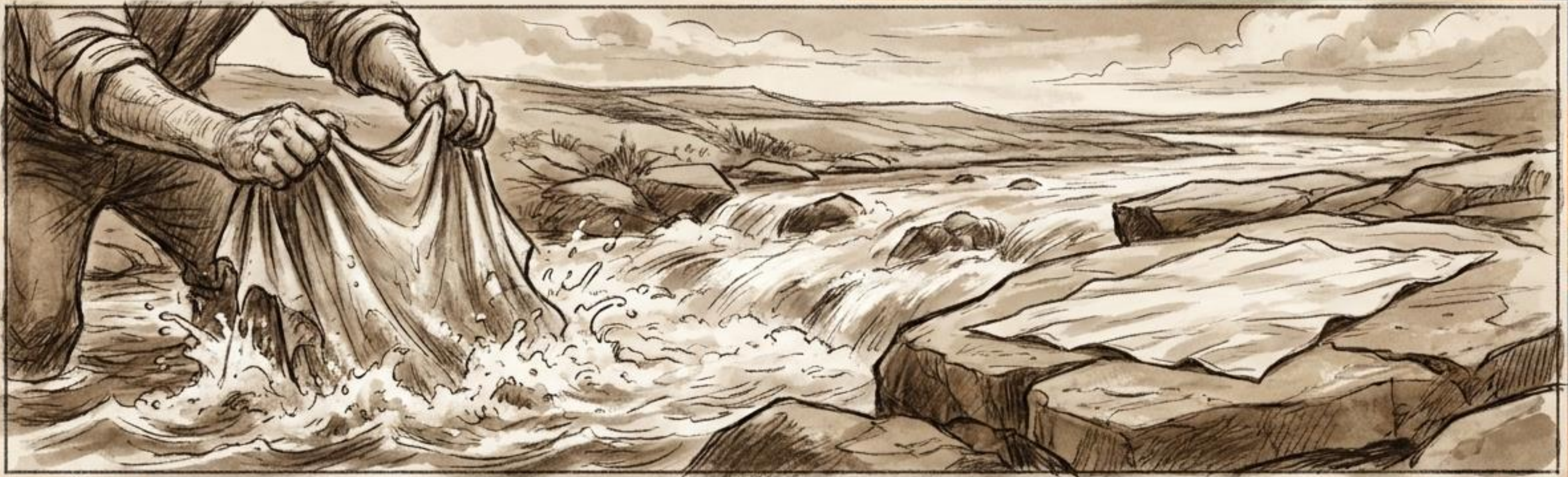
Qualities: Consummate in view, fully accomplished in virtue, moderately accomplished in concentration and discernment.

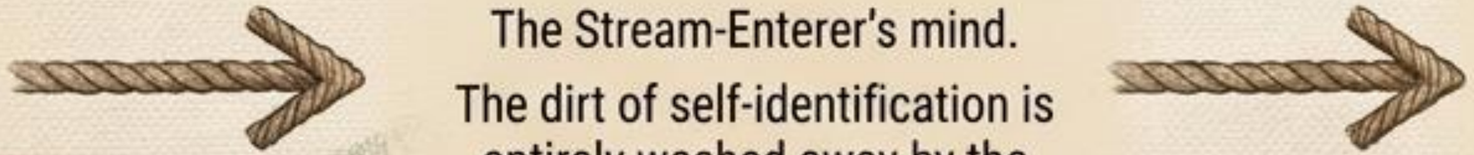
The Severed Fetters:

1. **Self-Identification**: No longer views 'what I am' as being identical to, owning, in, or containing the five aggregates.
2. **Doubt**: Verified confidence that the Buddha is awakened, the Dhamma is well-taught, and the Saṅgha has practiced well.
3. **Grasping at Habits**: Virtuous, but not 'made of virtue.' They follow precepts flawlessly to avoid unskillful actions, but build no conceit around them.

The Cloth is Clean, But the Scent Remains

SN 22:89 — The Illusion of “I Am”





The Dirty Cloth

The mind bound by Self-Identification (Believing “I am this aggregate”).

The Washed Cloth

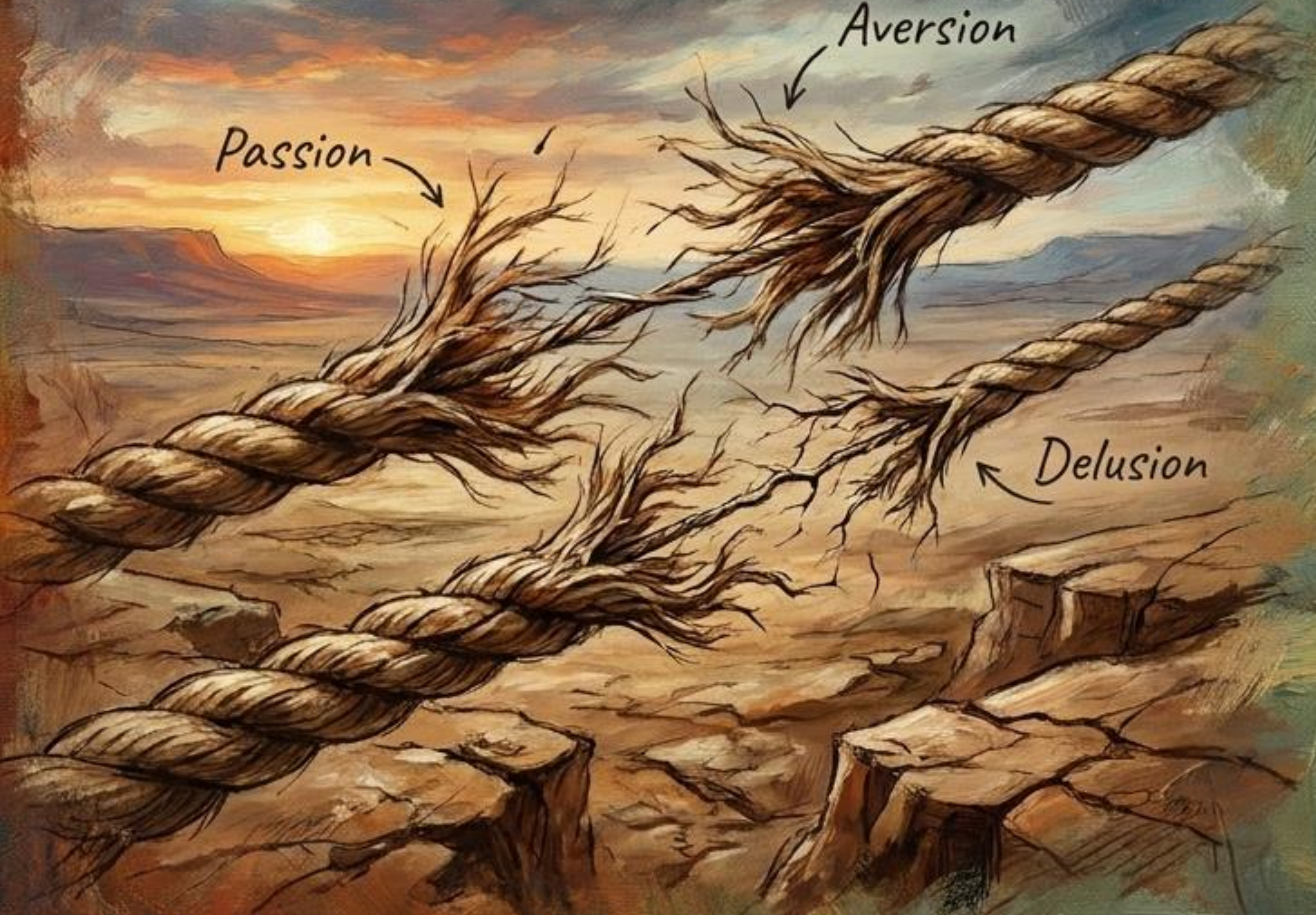
The Stream-Enterer’s mind.

The dirt of self-identification is entirely washed away by the cleaning agent of discernment.

The Lingering Scent

Though the cloth is clean, a faint scent of the soap remains. This is the higher fetter of Conceit—a subtle, lingering sense of “I am” around the aggregates that will not be destroyed until the final level of awakening.

The Once-Returner Frays the Ropes of Passion and Aversion

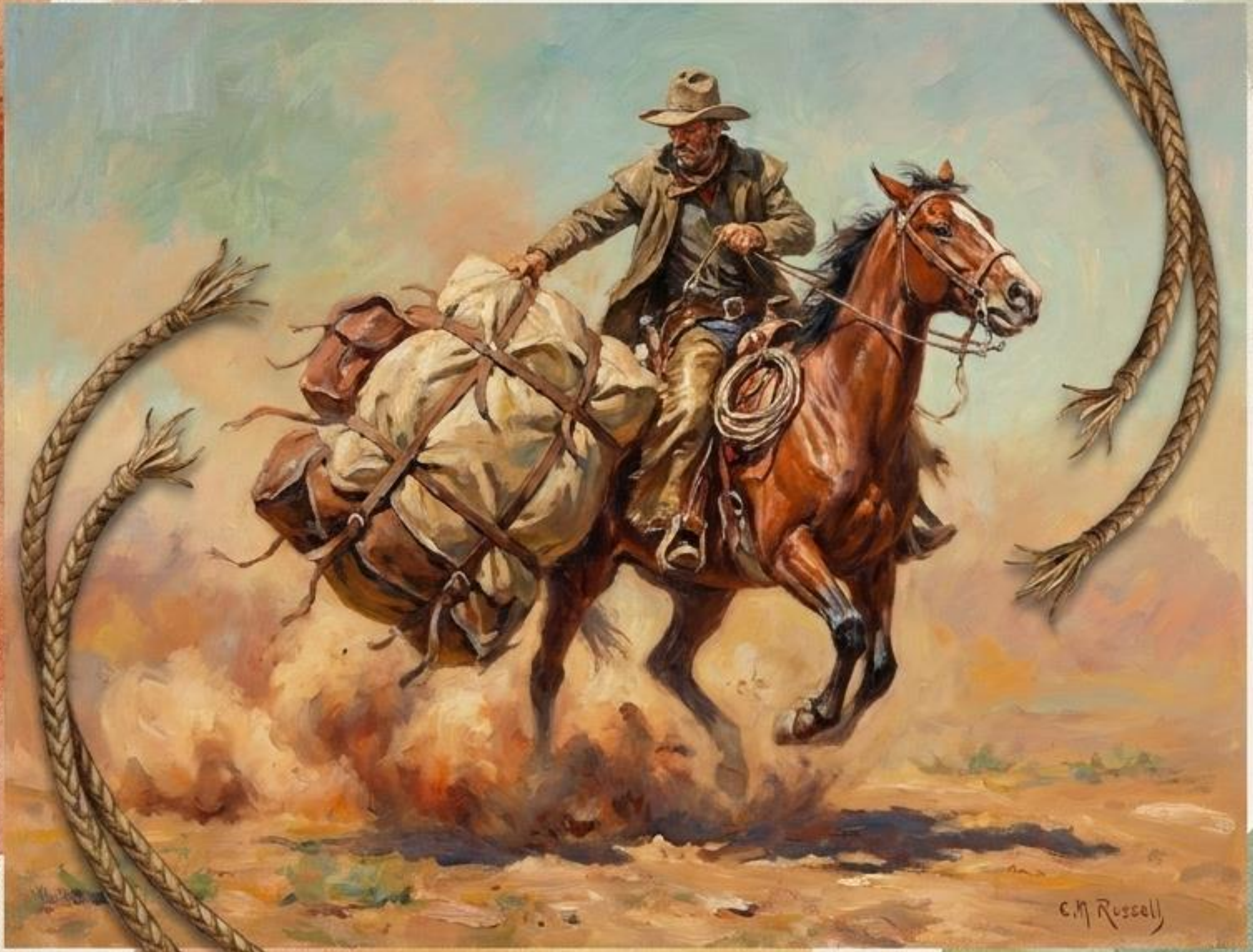


Level 2: Once-Returner

Status:
Will return only once more to this world before putting an end to suffering and stress.

The Weakened Fetters:
While the first three fetters are destroyed, the Once-Returner deeply attenuates (weakens) the heavy ropes of chane) the heavy ropes of passion, aversion, and delusion. They are dangerously close to snapping.

The Non-Returner Drops the Heavy Pack of Sensuality and Ill Will



Level 3: Non-Returner

Status: Due to arise spontaneously in the Pure Abodes, never to return from that world.

Qualities: Fully accomplished in virtue and concentration; moderately accomplished in discernment.

The Severed Fetters:

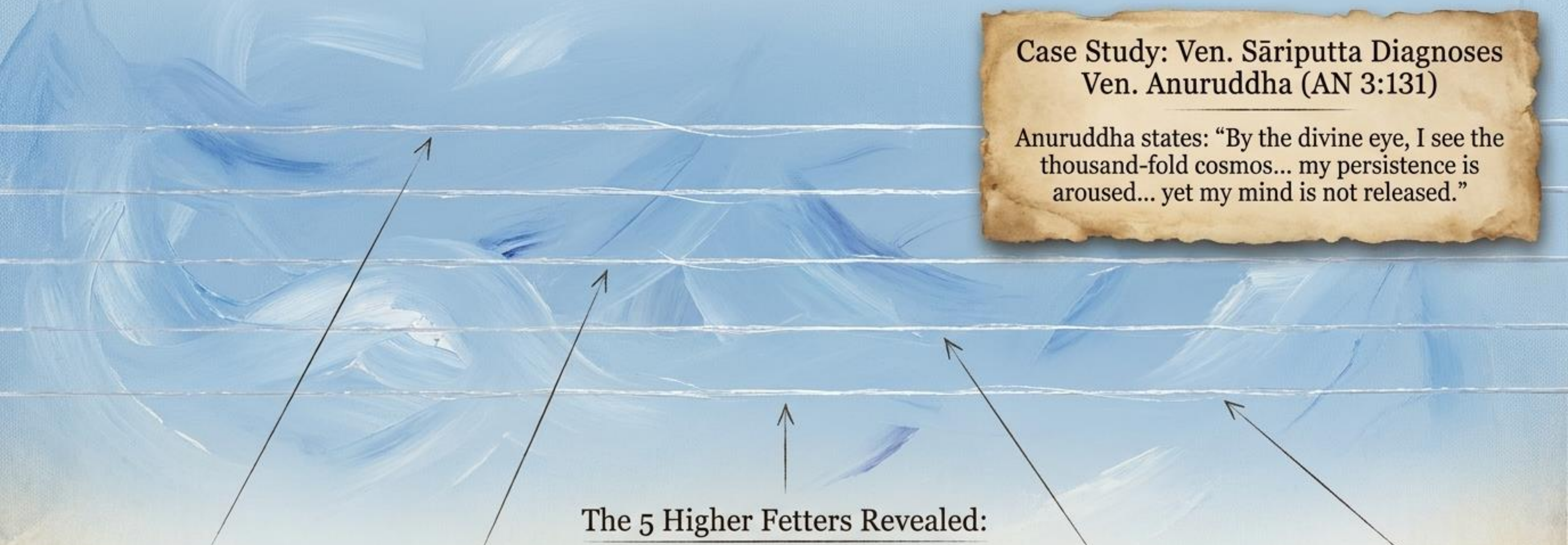
4. Sensual Passion: Total destruction of passion for sensual fantasies and plans.

5. Ill Will: Total destruction of anger and aversion.

Key Insight

Why do these fall together? Ill will ultimately stems from thwarted sensuality. When the tether of sensual fantasy is cut, the tether of ill will falls away with it.

Five Subtle Threads Remain in the High Altitudes of the Mind



Case Study: Ven. Sāriputta Diagnoses Ven. Anuruddha (AN 3:131)

Anuruddha states: “By the divine eye, I see the thousand-fold cosmos... my persistence is aroused... yet my mind is not released.”

The 5 Higher Fetters Revealed:

6. Passion for Form: Clinging to the pleasures of the four *jhānas*.

7. Passion for the Formless: Clinging to the subtle equanimity in formless concentration.

8. Conceit: *(Sāriputta notes: Anuruddha’s pride in his “divine eye” is conceit).*

9. Restlessness: Any stirring of the mind. *(Sāriputta notes: Over-aroused persistence is restlessness).*

10. Ignorance: Lack of skill. *(Sāriputta notes: Anxiety over non-release is a lack of skill).*

The Arahant Flies Completely Untethered

Level 4: Arahant (The Fully Awakened)

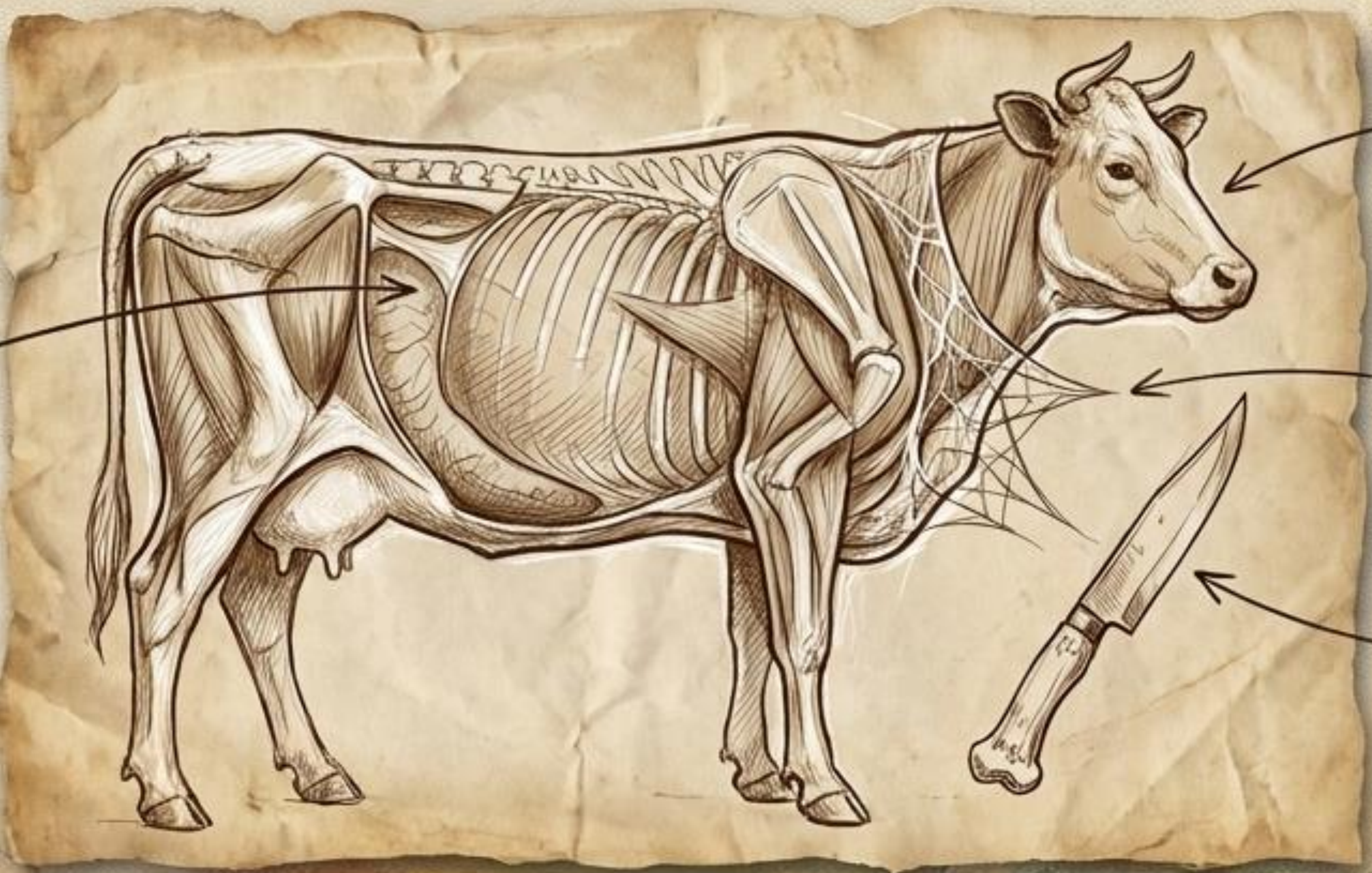
Status: Asekha (Beyond training). The task is done, the burden laid down. No more rebirths.

The Severed Fetters: All 10 fetters are destroyed. Specifically, they have cut the fetter of becoming across all three levels: Sensual, Form, and Formless.

Direct Knowledge: They no longer need to take the Buddha’s teachings on conviction. They have known, seen, penetrated, and realized the deathless entirely by means of their own discernment.

Noble Discernment Severs the Connective Tissue of the Senses

The Butcher's Knife Simile (MN 146): Even though an Arahant returns to the six senses, they are entirely disjoined from them—like a cow carved up by a butcher and placed back inside its skin. It looks intact, but the internal connections are severed forever.



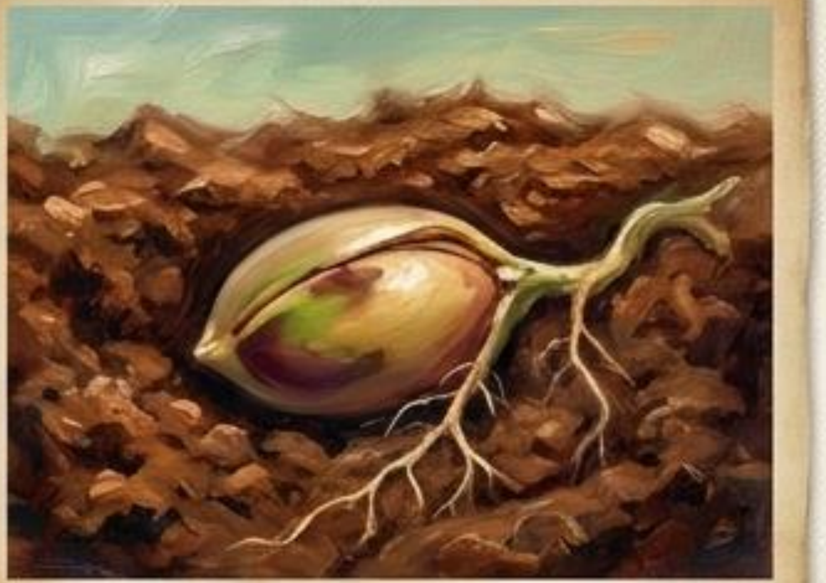
① **The Inner Flesh = The 6 Internal Media**
(The mind/senses)

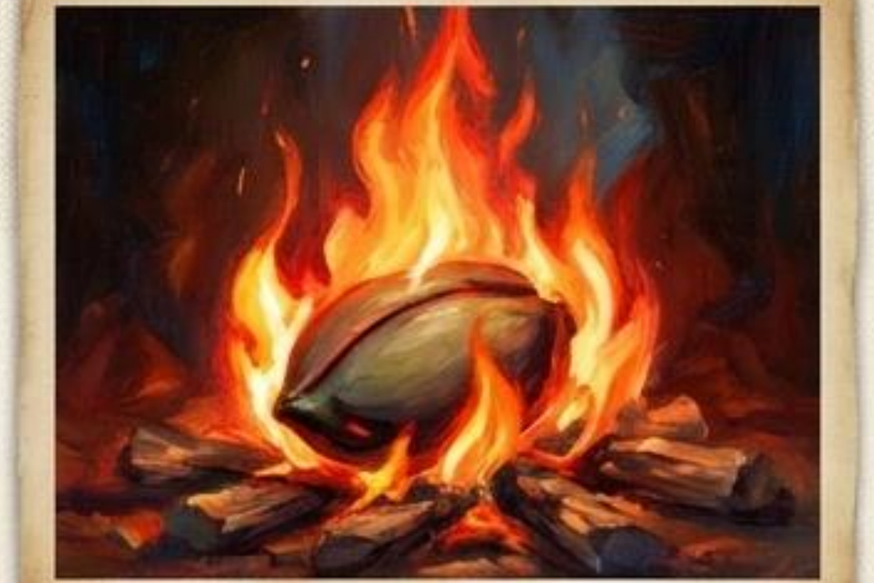
② **The Outer Hide = The 6 External Media**
(The world/objects)

③ **The Connective Tissue = Passion & Delight**
(The tethers)

④ **The Sharp Carving Knife = Noble Discernment**
(Cuts only the connective tissue, leaving flesh and hide unharmed)

Actions Without Greed Bear No Future Karmic Fruit


The Seed


The Fire

The Ashes

The Mechanics of Kamma (AN 3:34)

Intention + (Greed / Aversion / Delusion) = The Seed Sprouts (Destined for future arising / rebirth).

Intention + (Non-Greed / Non-Aversion / Non-Delusion) = The Burnt Seed.

Key Insight: Arahants still act purposefully. But because the roots of greed, aversion, and delusion are completely destroyed with fire, their actions are like burnt seeds—incapable of sprouting into karmic fruit.

The Progressive Subtraction of the Fetters

Level of Awakening	Fetters Cut	Rebirth Status	Mastery (Virtue / Concentration / Discernment)
Stream-Enterer	1. Self-ID, 2. Doubt, 3. Habits	Max 7 returns	Full / Mod / Mod
Once-Returner	Attenuates Passion & Aversion	1 return	Full / Mod / Mod
Non-Returner	4. Sensuality, 5. Ill Will	Pure Abodes (0 returns)	Full / Full / Mod
Arahant	6-7. Form/Formless, 8. Conceit, 9. Restless, 10. Ignorance	None	Full / Full / Full

Consciousness Like the Immeasurable Ocean

In Life (Unrestricted Awareness)

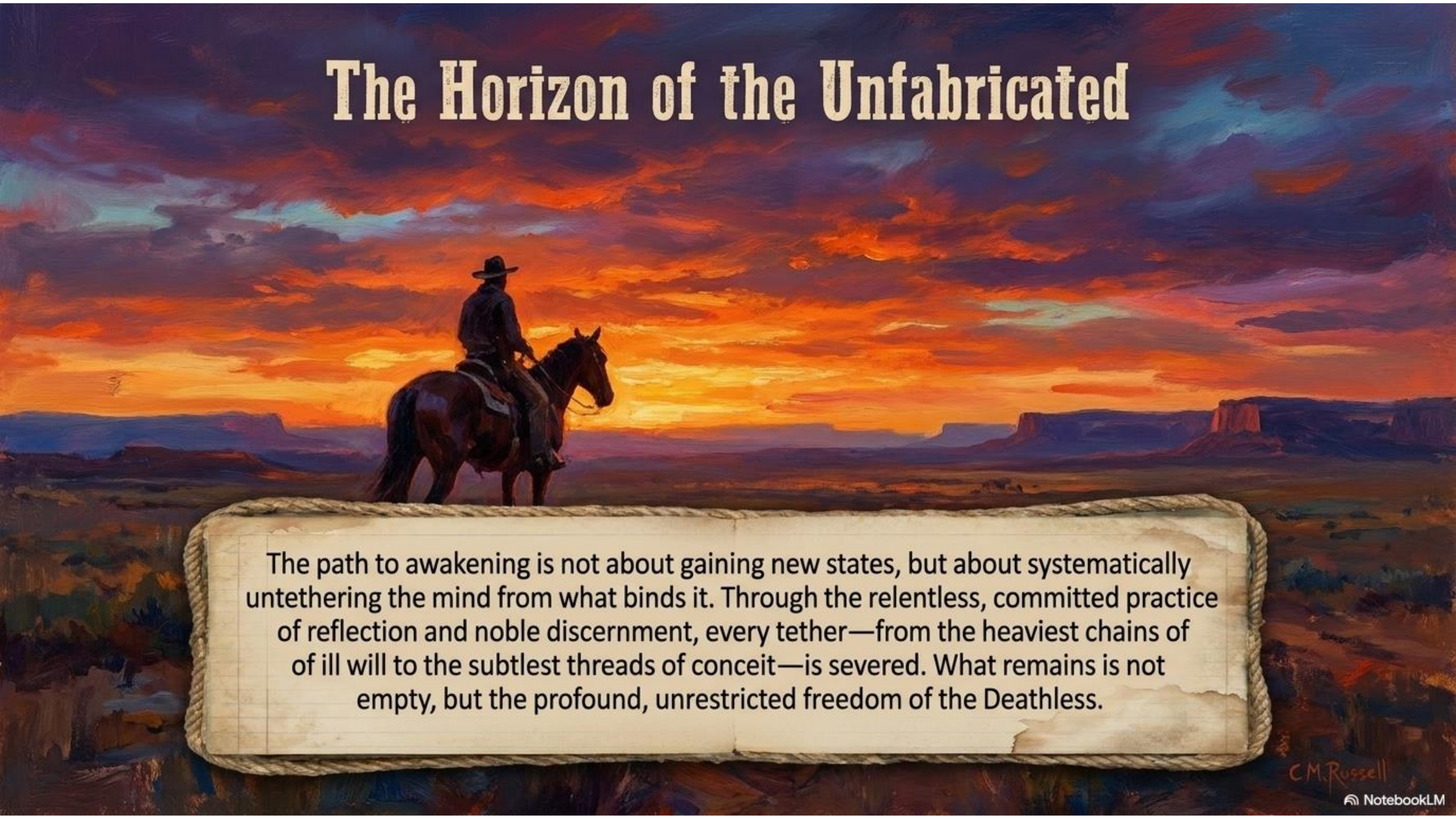
The Arahant cannot be pinned down. Free from the desires that define ‘beings,” they dwell with a consciousness that does not feed on the six senses. They are undefined and immeasurable, “like the great ocean.”

After Death (The Cooling)

They cannot be described as existing, not existing, both, or neither. The event is experienced simply as: “All this will grow cold right here.”

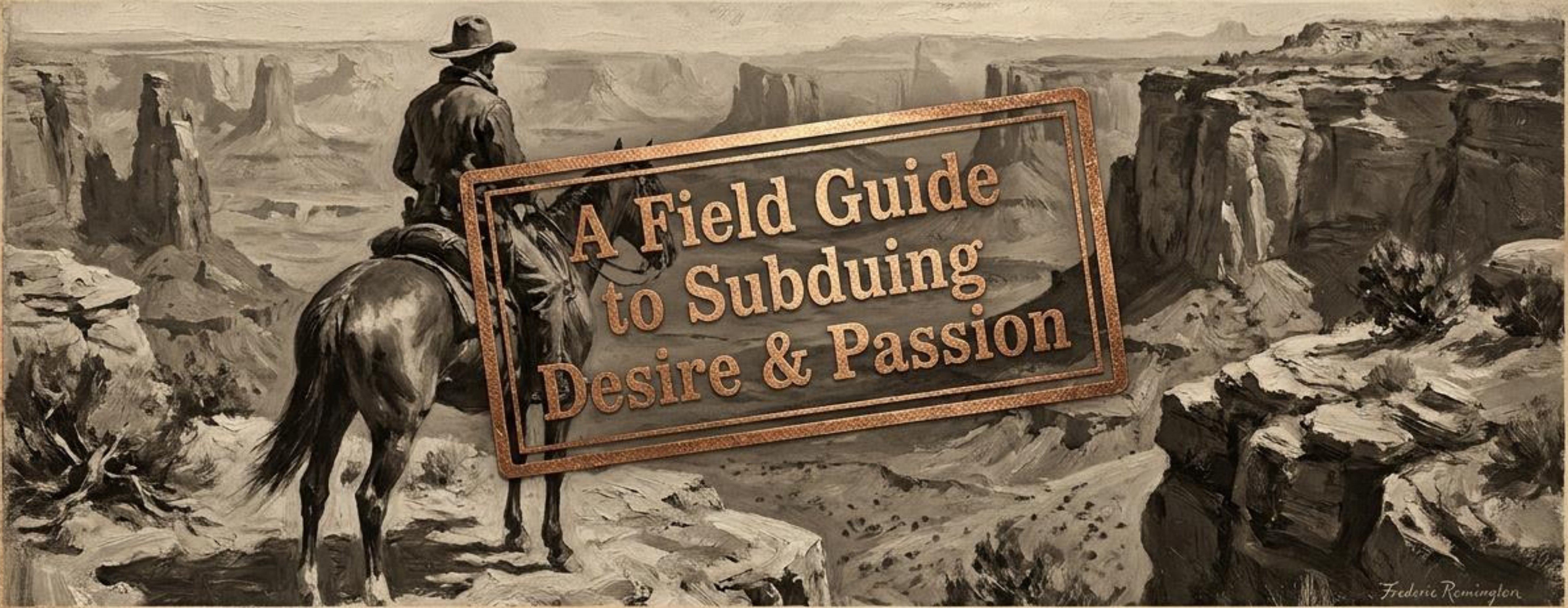
Because the consciousness of awakening is entirely independent of the six senses, it remains complettely unaffected when those senses finally cool.

The Horizon of the Unfabricated



The path to awakening is not about gaining new states, but about systematically untethering the mind from what binds it. Through the relentless, committed practice of reflection and noble discernment, every tether—from the heaviest chains of of ill will to the subtlest threads of conceit—is severed. What remains is not empty, but the profound, unrestricted freedom of the Deathless.

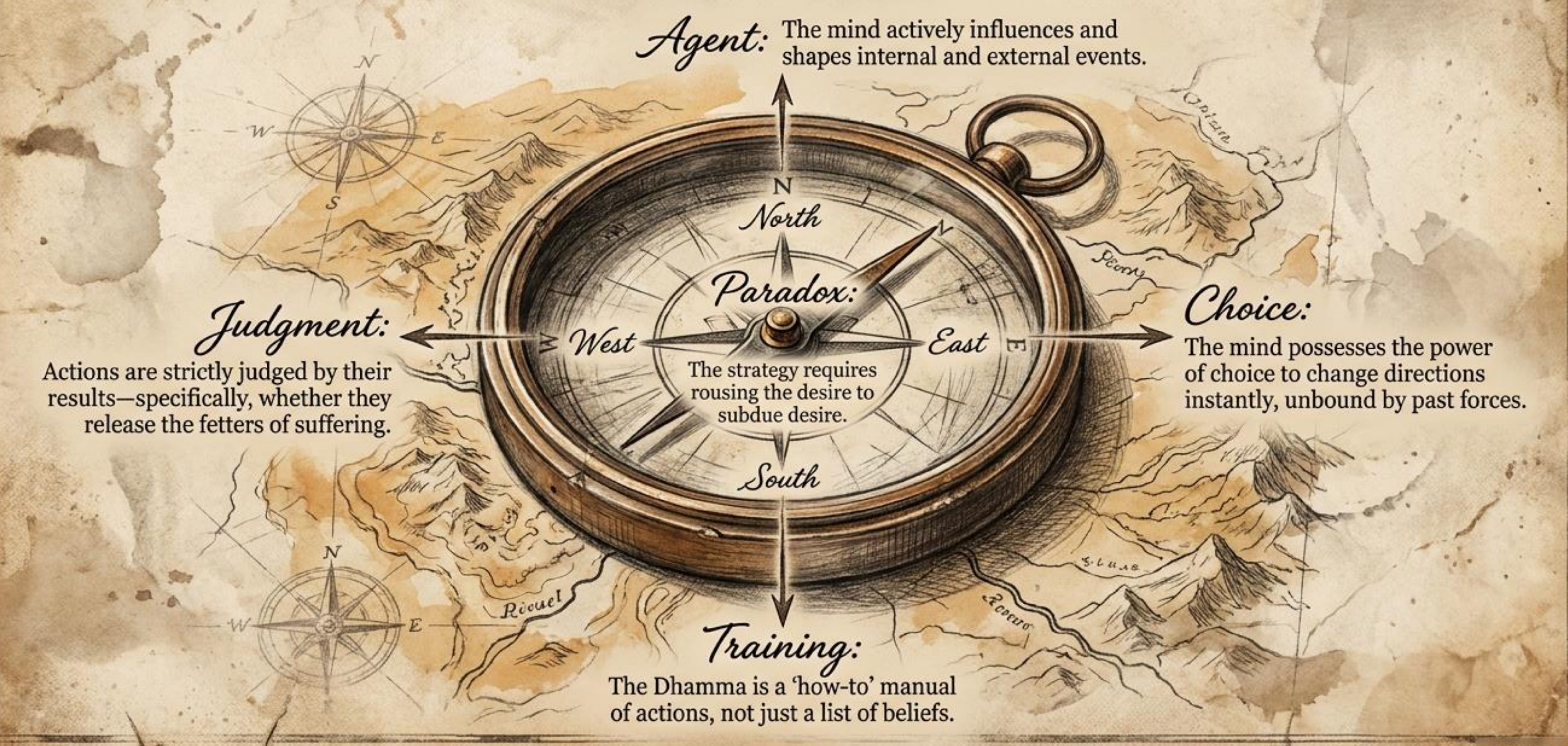
The Frontier of the Mind


Frederic Remington

A Field Guide to Subduing Desire & Passion

The mind is not a passive receiver; it is the architect of its own experience.

The mind acts as the primary scout and architect of experience



Agent: The mind actively influences and shapes internal and external events.

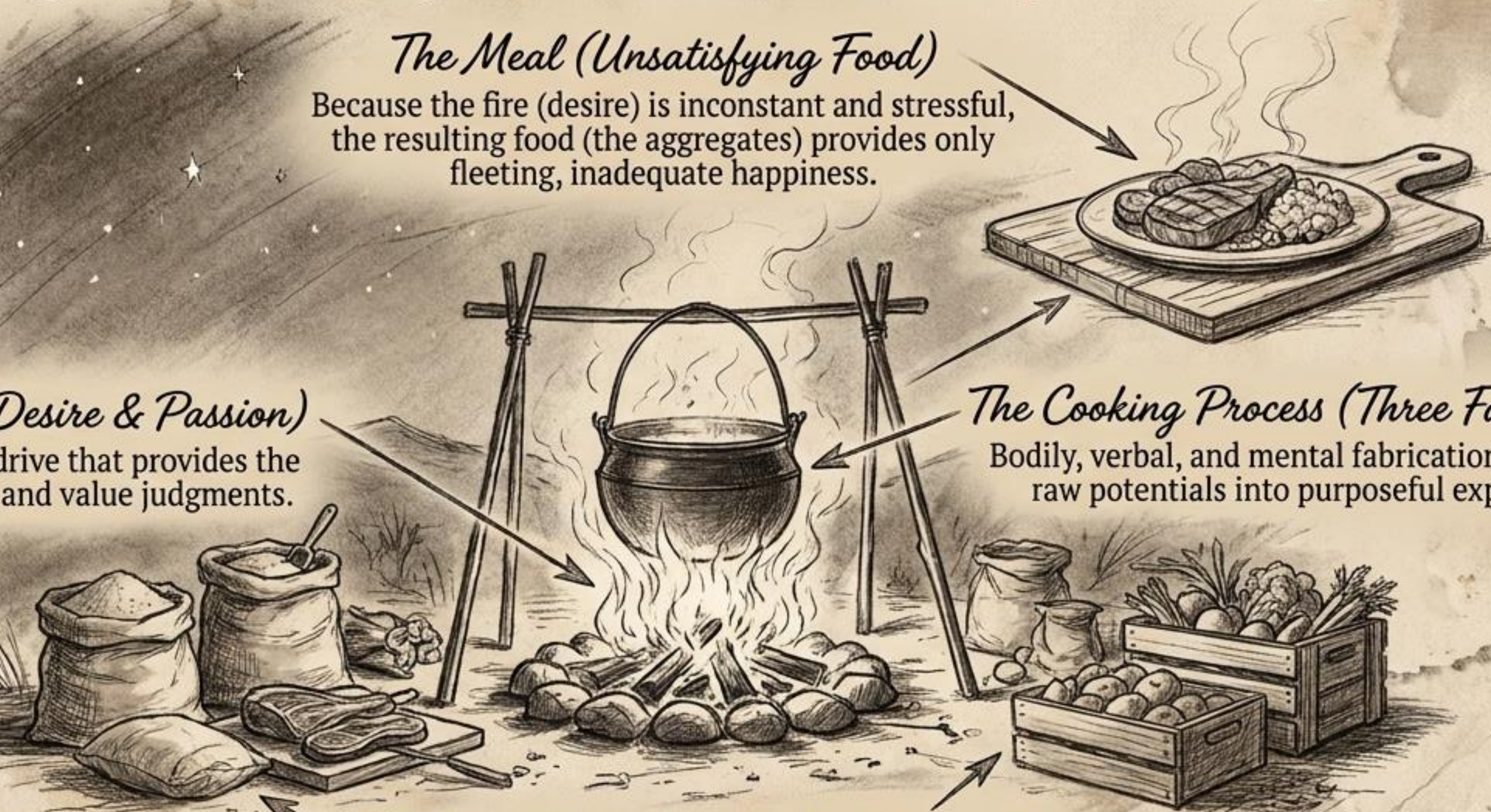
Judgment: Actions are strictly judged by their results—specifically, whether they release the fetters of suffering.

Paradox: The strategy requires rousing the desire to subdue desire.

Choice: The mind possesses the power of choice to change directions instantly, unbound by past forces.

Training: The Dhamma is a 'how-to' manual of actions, not just a list of beliefs.

Suffering is actively fabricated, not passively received



The Meal (Unsatisfying Food)

Because the fire (desire) is inconstant and stressful, the resulting food (the aggregates) provides only fleeting, inadequate happiness.

The Fire (Desire & Passion)

The burning drive that provides the motive force and value judgments.

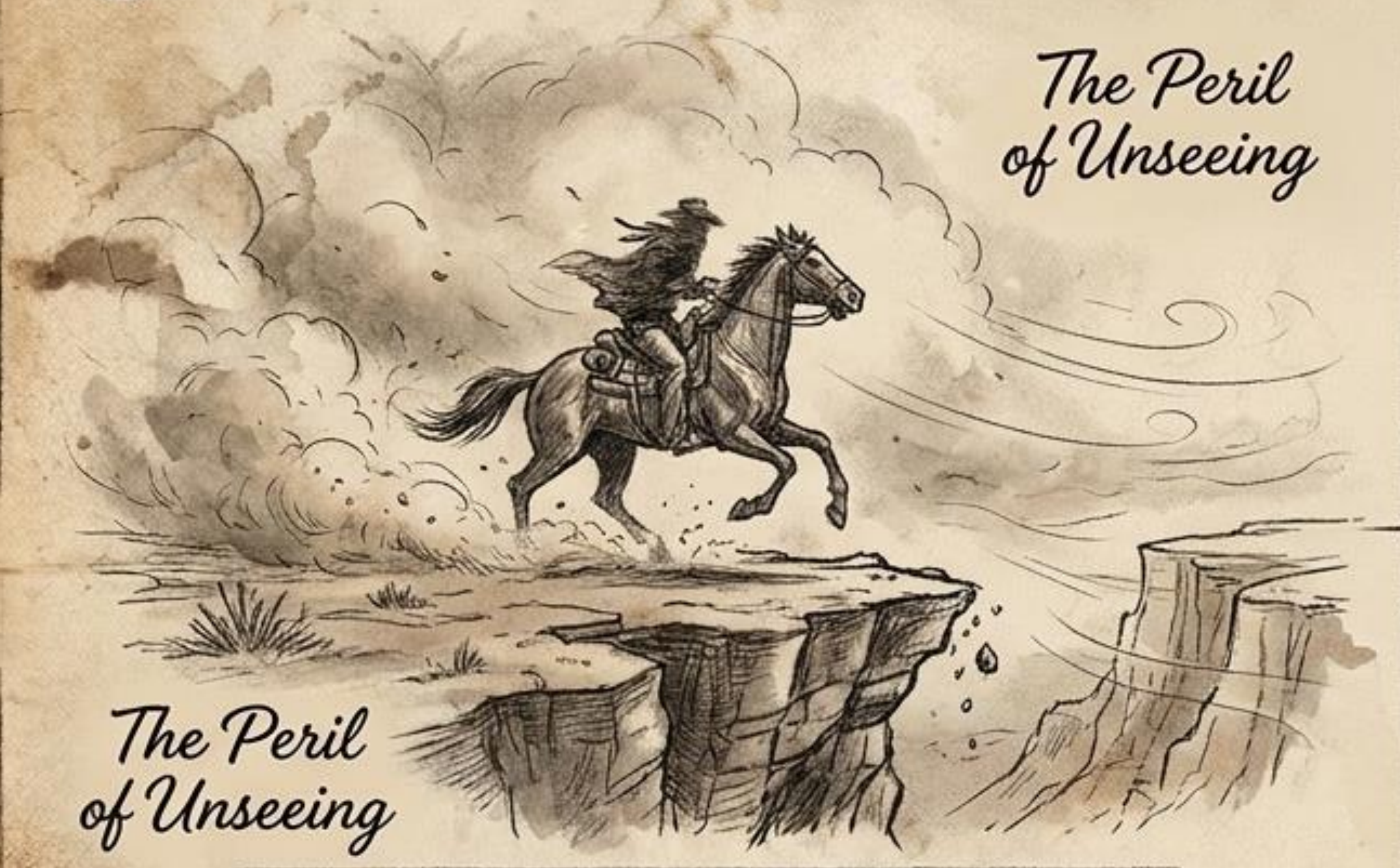
The Cooking Process (Three Fabrications)

Bodily, verbal, and mental fabrications "cook" the raw potentials into purposeful experiences.

The Raw Ingredients (Past Potentials)

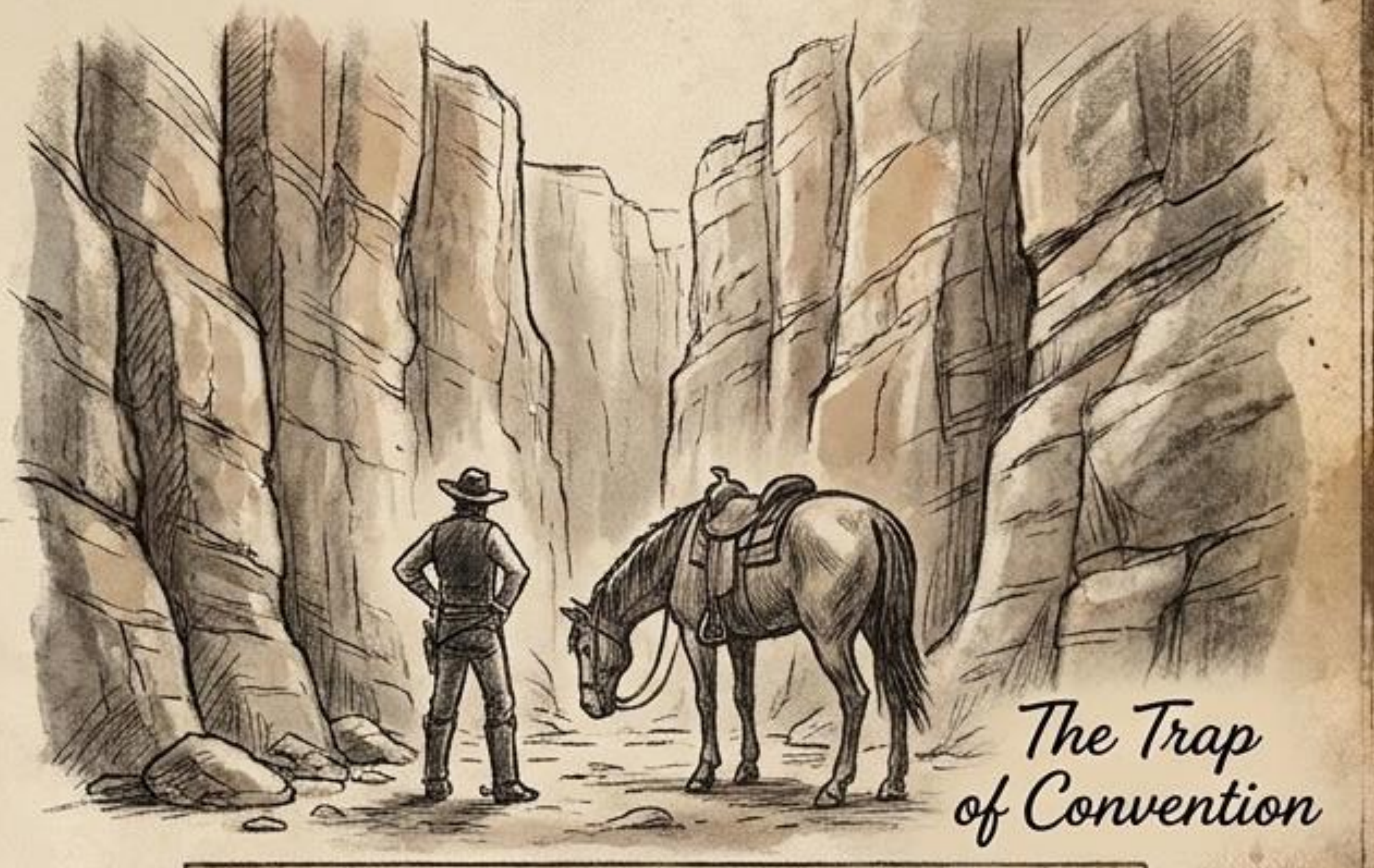
The mind does not experience ready-made aggregates; it inherits raw potentials from past actions.

Ignorance is a dual failure of observation and imagination



Blindness (Failure of Observation)

Denying the connection between our actions and the harm they cause. The mind refuses to admit that its preferred actions yield painful results, leading to a denial of responsibility.

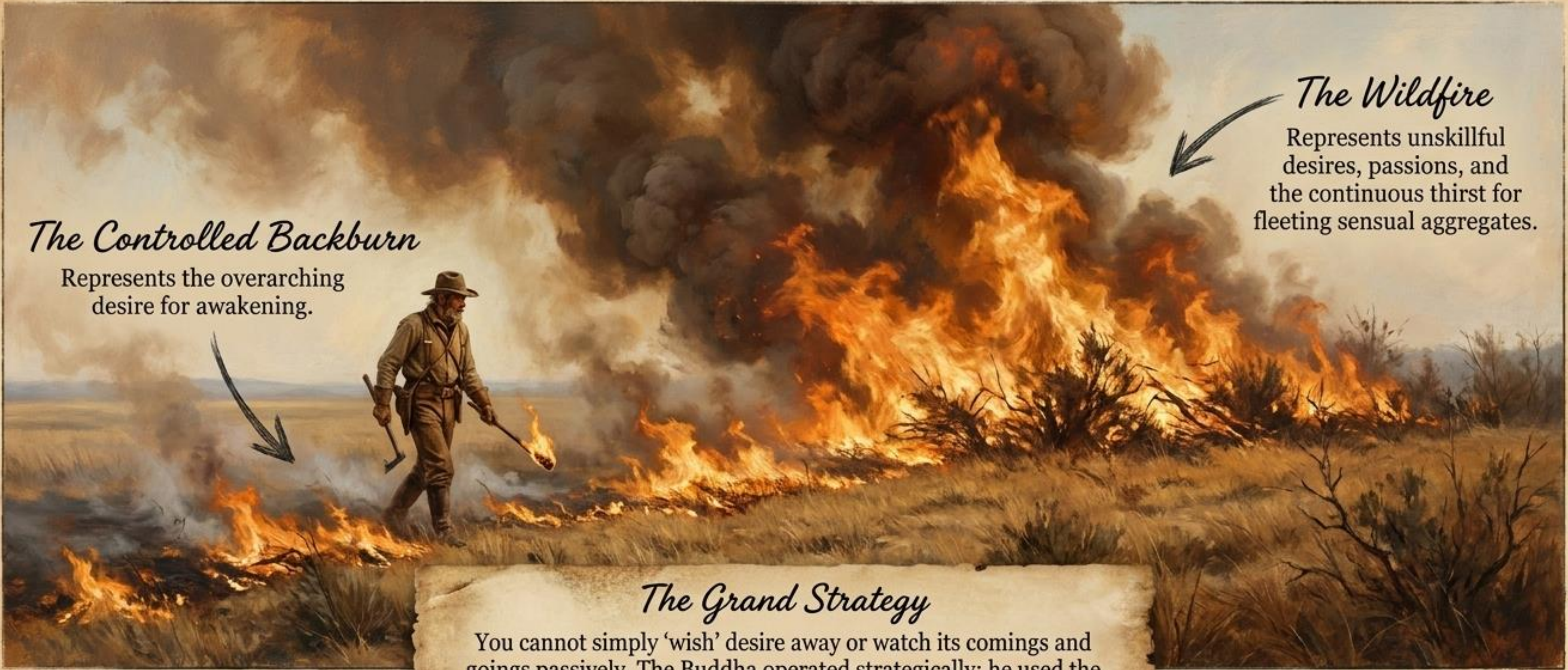


Limitation (Failure of Imagination)

Knowing only a tiny range of habitual actions. The mind cannot conceive of alternative choices, trapping itself in behaviors that inevitably turn out unsatisfactorily.

The ultimate ignorance combines both failures: remaining entirely blind to the fact that a path to a Deathless, completely satisfying happiness even exists.

We must pit a massive, overarching desire against all petty desires



The Wildfire

Represents unskillful desires, passions, and the continuous thirst for fleeting sensual aggregates.

The Controlled Backburn

Represents the overarching desire for awakening.

The Grand Strategy

You cannot simply ‘wish’ desire away or watch its comings and goings passively. The Buddha operated strategically: he used the sheer force of one massive, skillful desire to consume the fuel of all other desires. Once the wildfire is stopped, the backburn exhausts its own fuel and extinguishes itself.

The Four Determinations required for the expedition

Discernment

Detecting which actions genuinely lead to long-term happiness and arriving at a true judgment of the value of fabrication.

Truthfulness

Maintaining scrupulous honesty to observe your own actions and admit your own mistakes.

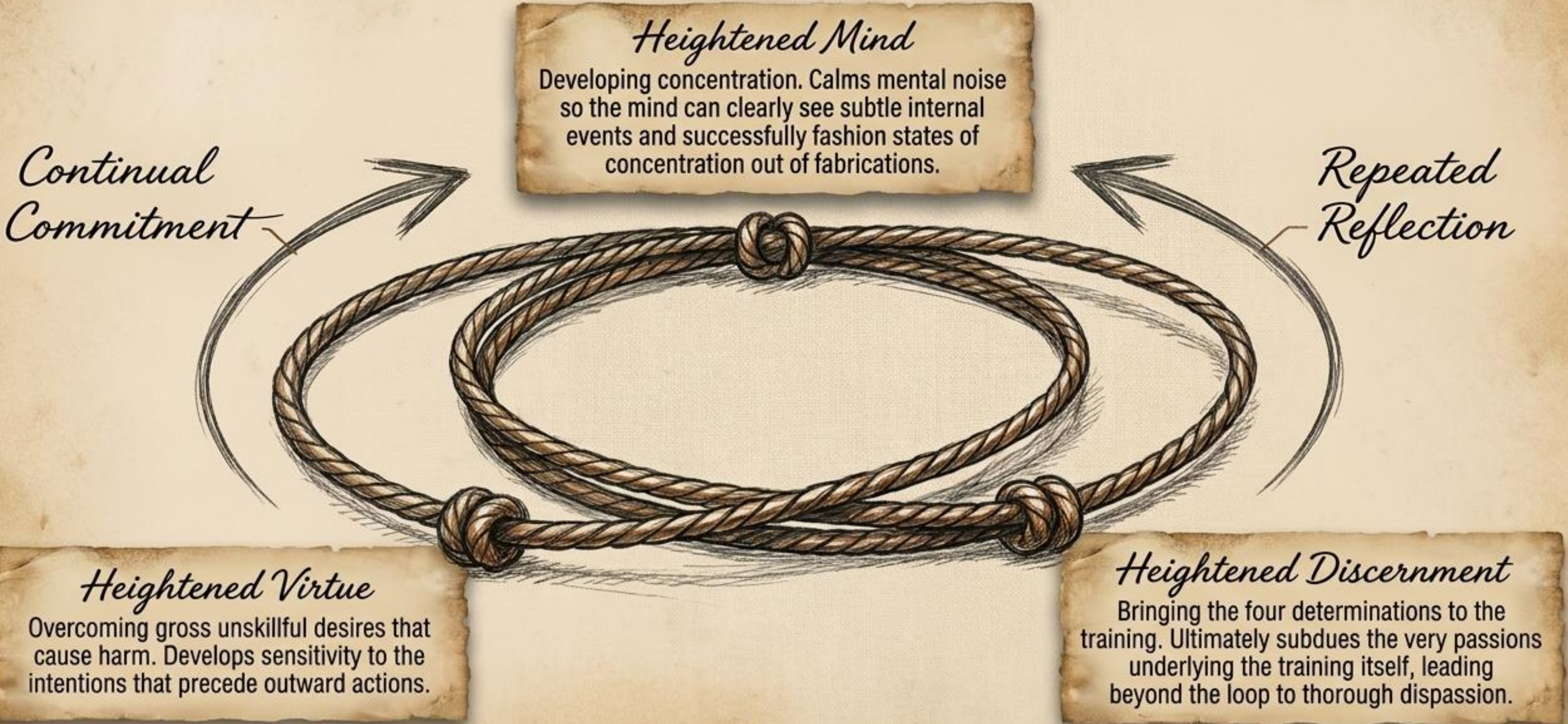
Relinquishment

Voluntarily abandoning any desires and passions that block the path or weigh down the mind.

Calm

Seeking the absolute peace that can only arrive with total freedom and unfettering.

Self-training is a tightening loop of action and reflection



Heightened Mind

Developing concentration. Calms mental noise so the mind can clearly see subtle internal events and successfully fashion states of concentration out of fabrications.

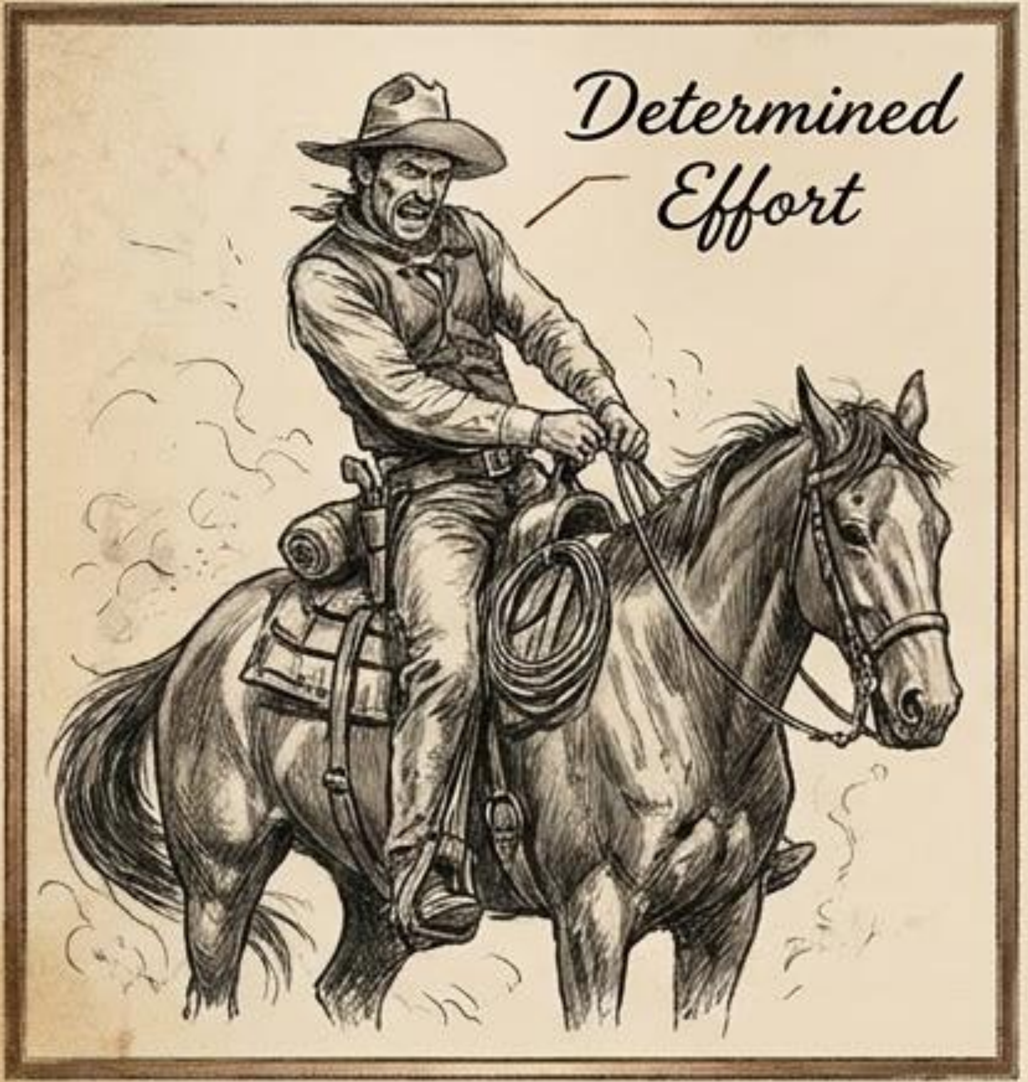
Heightened Virtue

Overcoming gross unskillful desires that cause harm. Develops sensitivity to the intentions that precede outward actions.

Heightened Discernment

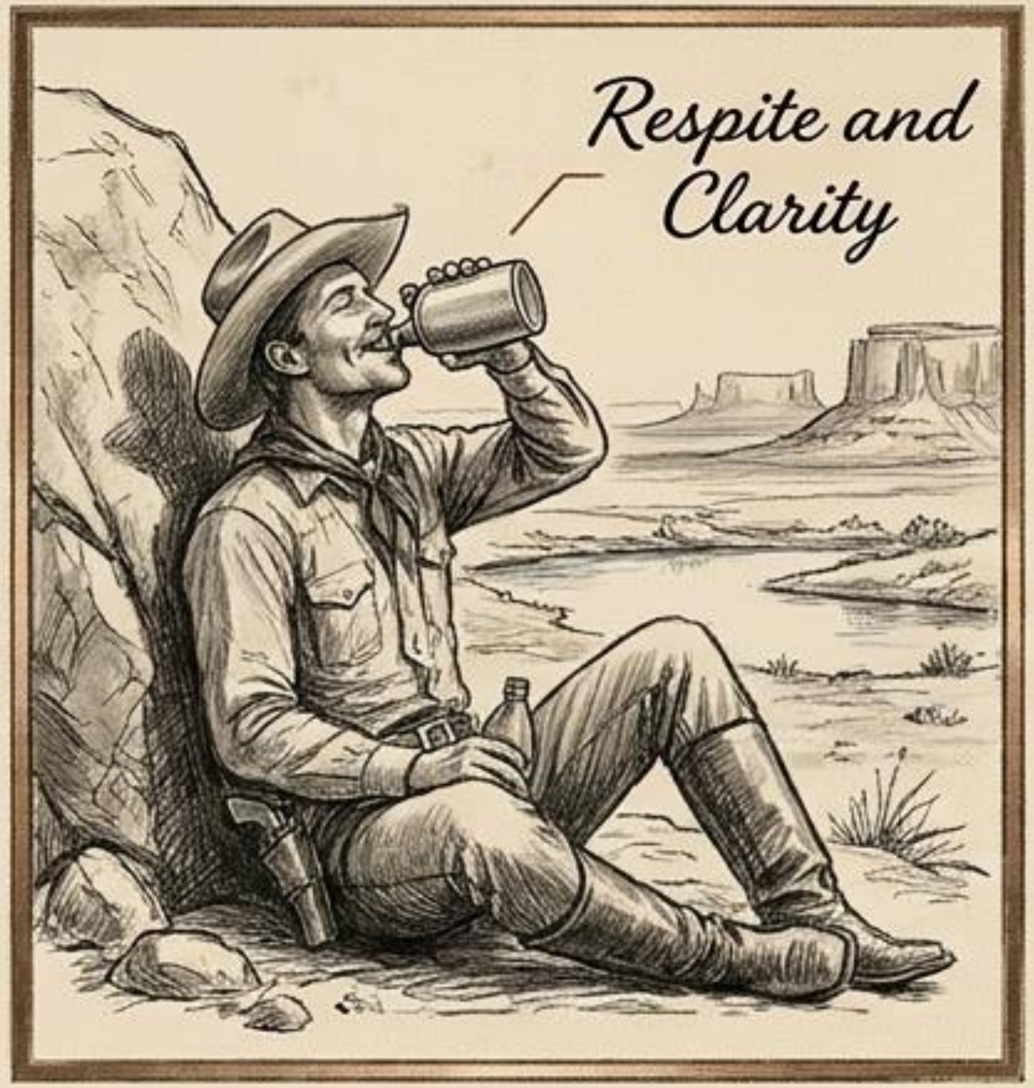
Bringing the four determinations to the training. Ultimately subdues the very passions underlying the training itself, leading beyond the loop to thorough dispassion.

Forging a healthy self is necessary to survive the training


Determined Effort

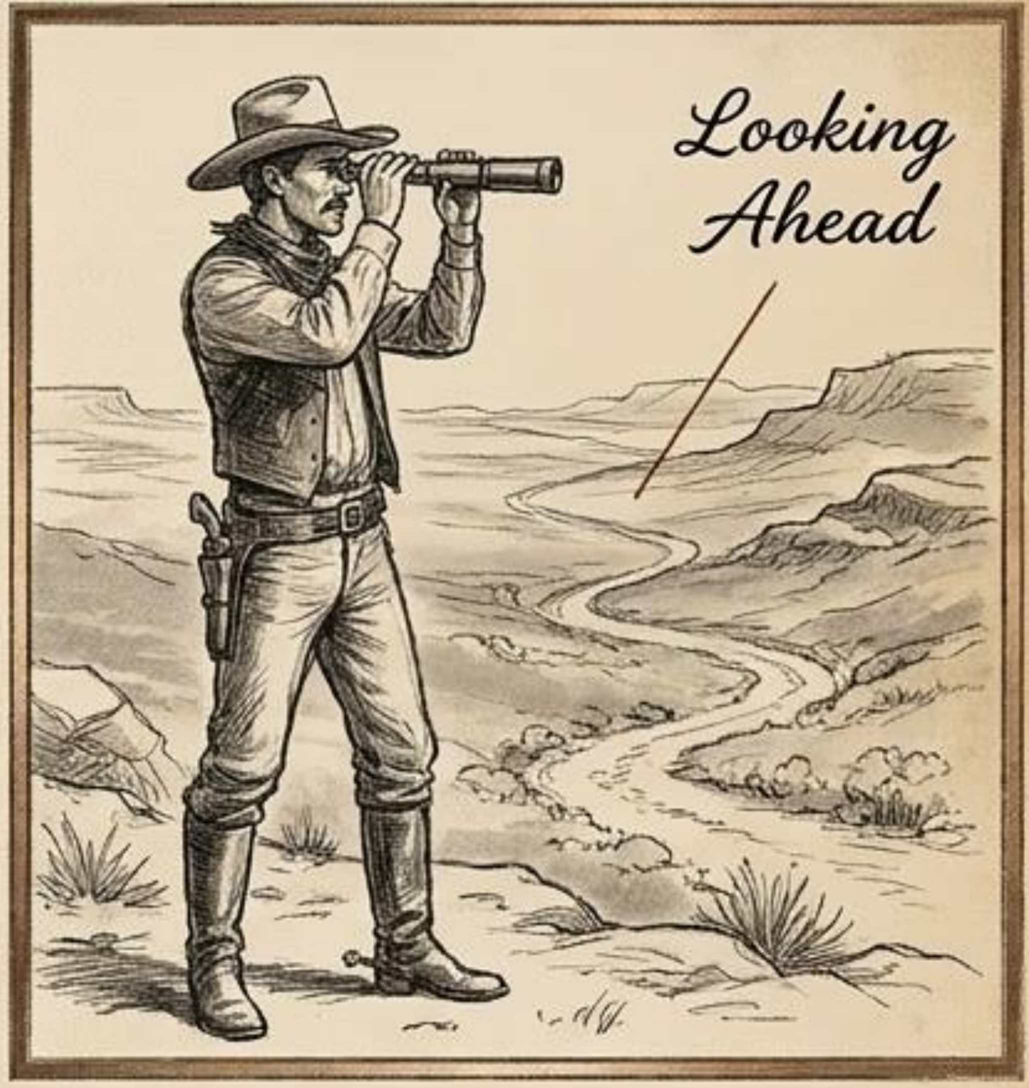
The Agent

Forging the capacity and grit to commit to a grueling path of practice aimed at subduing desire.


Respite and Clarity

The Enjoyer

Experiencing the immediate benefits, calm, and heightening of the mind produced by the training.


Looking Ahead

The Inner Commentator

Honestly reflecting on the training's progress, offering correctives, and utilizing the mind's luminosity for objective observation.

The Master Strategist roused a fighting spirit

Instruct

Providing highly specific mental fabrications, like exact ways to breathe or how to talk to oneself to generate right effort.

Urge

Pushing practitioners toward active restraint of the senses and immersion in mindfulness.

Rouse

Utilizing vivid similes—comparing good meditators to victorious warriors and battle-hardened elephants—to ignite courage.

Encourage

Sharing his own all-too-human struggles and fears, proving that if he could conquer them, they can too.

He sought nothing in return but that they practice the Dhamma.
He was motivated by pure compassion.

Rebirth serves as a pragmatic working hypothesis for the trail ahead

The Hypothesis

The Buddha knew he could not mathematically prove life after death to a beginner. Instead, he presented rebirth as a “working hypothesis” to adopt for the journey.

The Pragmatic Result

Adopting this hypothesis provides an unshakeable reason to be skillful and heedful in all present actions.

The Failsafe

Even if the hypothesis proves untrue, living step-by-step with honor, shame, and skill ensures a life free of hostility—one that earns the immediate praise of the wise.

The encounter that revealed the gist of the Dhamma

Sāriputta asks for just the essence:

"Speak a little or a lot, but tell me just the gist. What use is a lot of verbosity?"

Assaji's summary:

"Whatever phenomena arise from cause: their cause & their cessation. Such is the teaching of the Tathāgata."

Dust motes

The Insight

Sāriputta instantly penetrates this summary, realizing that the fundamental cause of all fabricated phenomena is desire and passion.

THE RUGGED FRONTIER OF THE MIND

Chanda-rāga serves as the ultimate summary of the path

Relatable concept

Accessible

The compound *chanda-rāga* (desire and passion) was a commonly understood expression. Anyone could immediately relate it to their own daily experience, requiring no esoteric background.

Daily life relevance

Call to action

Rousing

It serves as a stark warning. By naming desire and passion as the enemy, it tells listeners immediately that the task requires a radical approach and a relentless fighting spirit.

Fight against desire

Unifying principle

Comprehensive

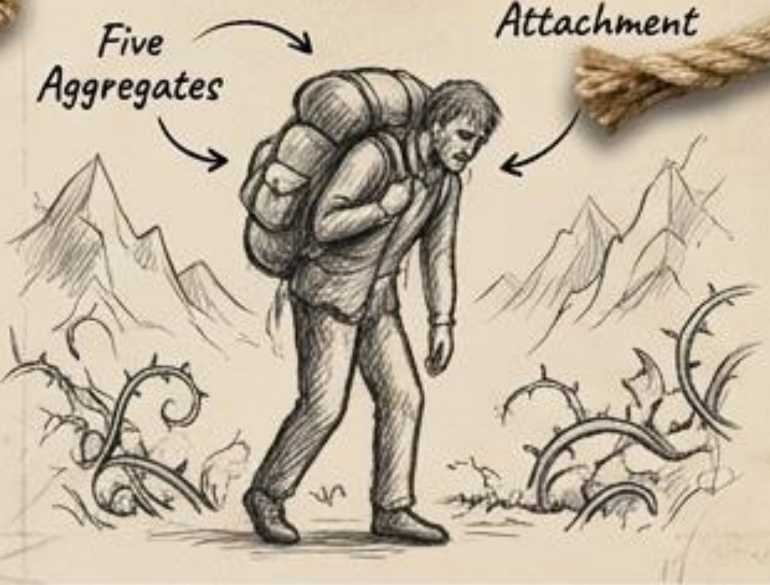
It is the single thread that runs through every major teaching, binding the entirety of the Dhamma together into a cohesive strategy.

Cohesive strategy

Desire and passion form the single thread tying the Truths together

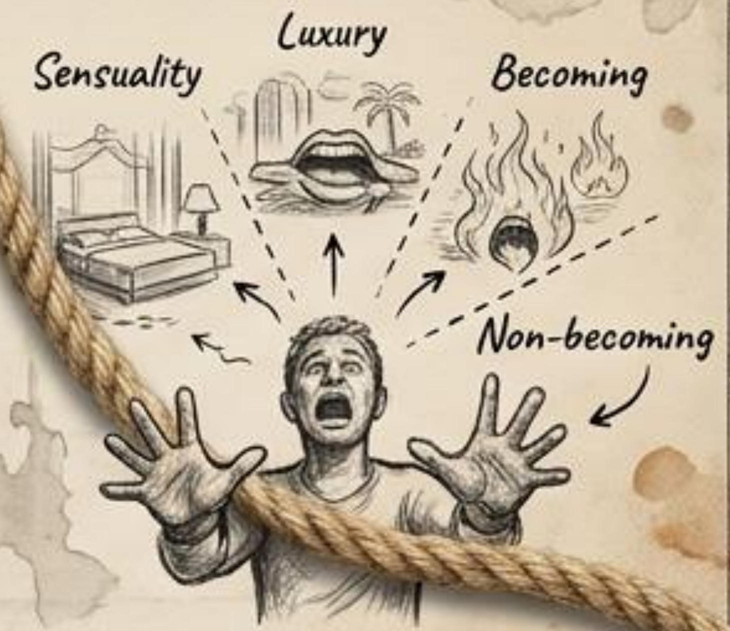
1. Suffering

Desire and passion feeding on any of the five aggregates.


Five Aggregates
Attachment

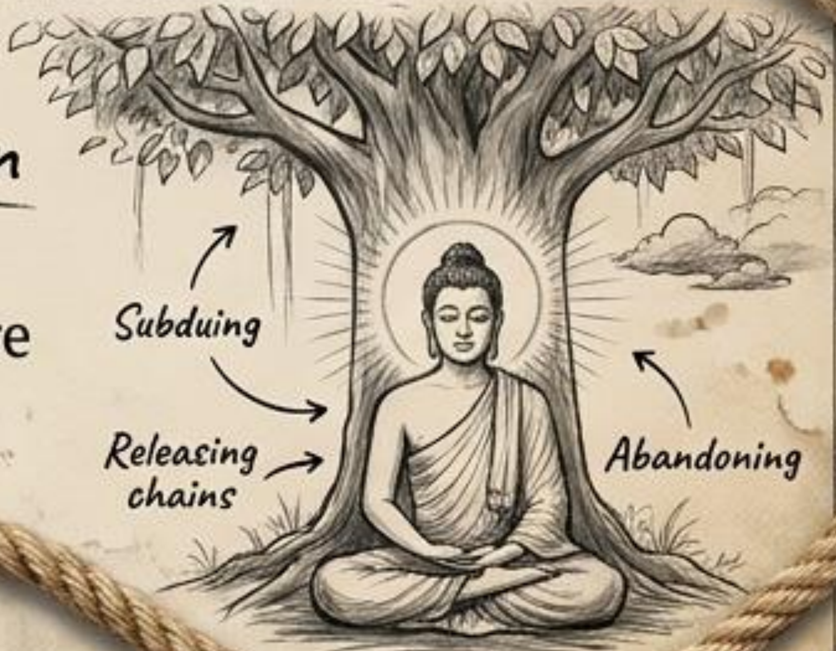
2. The Cause

Desire and passion thirsting for sensuality, becoming, or non-becoming.


Sensuality
Luxury
Becoming
Non-becoming

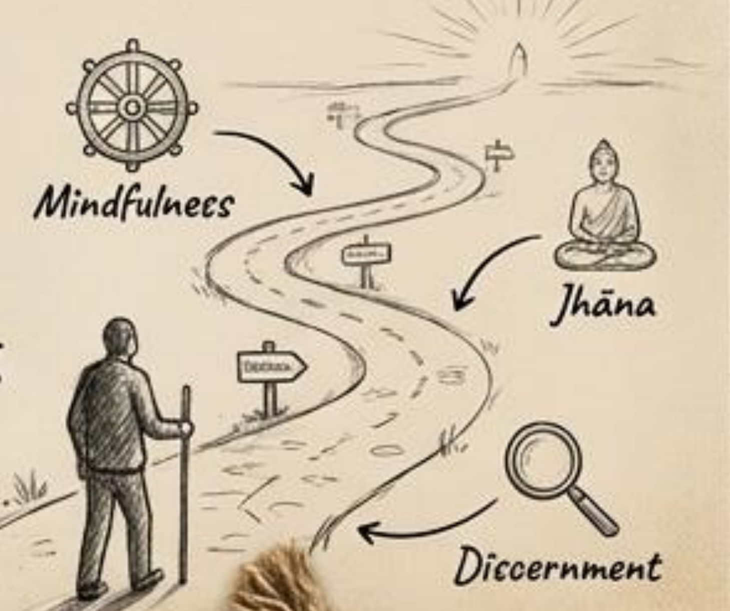
3. The Cessation

The subduing and abandoning of desire and passion.

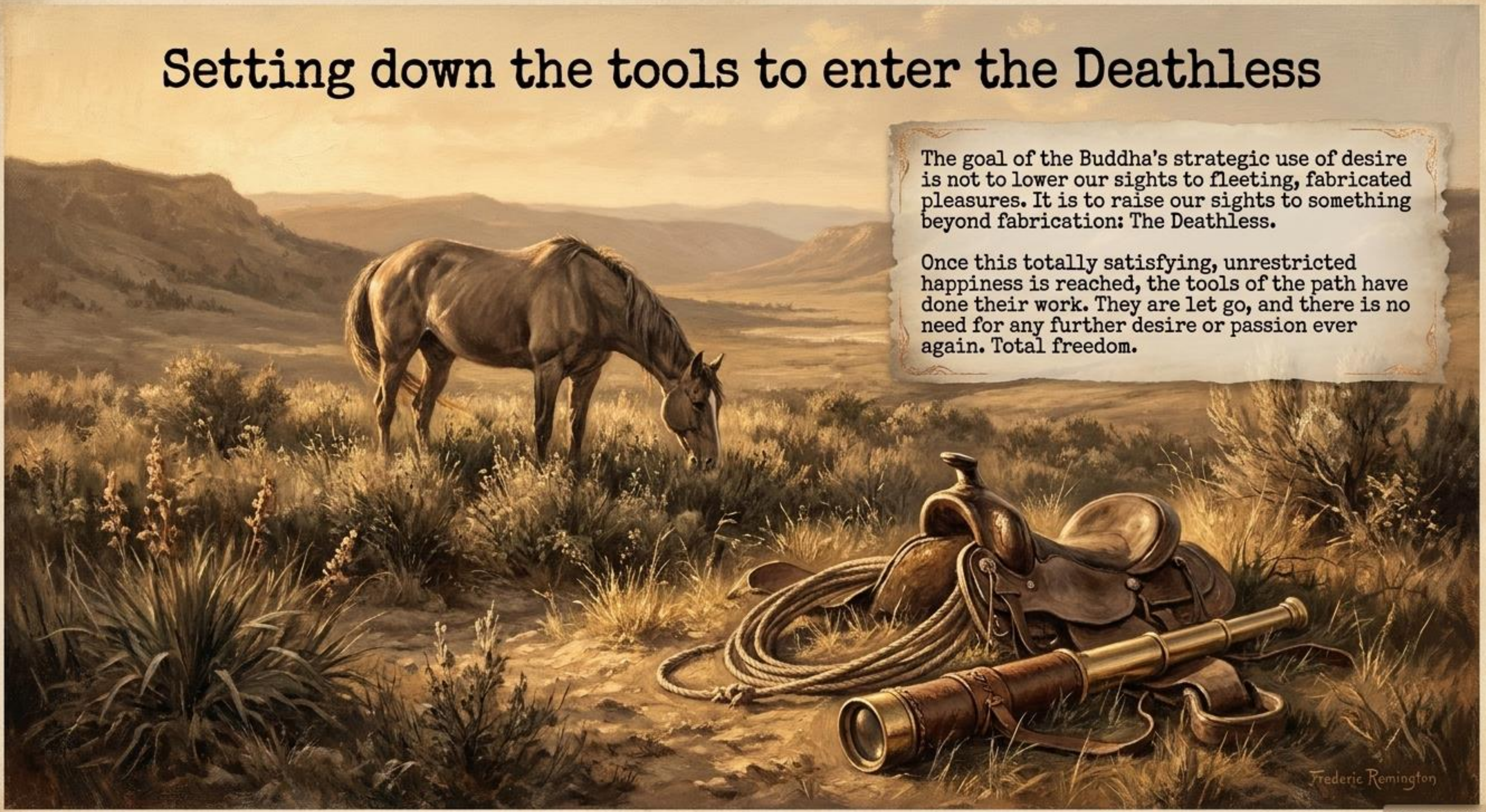

Subduing
Releasing chains
Abandoning

4. The Path

Practicing mindfulness and *jhāna* to aid discernment in subduing desire and passion.


Mindfulnees
Jhāna
Discernment

Setting down the tools to enter the Deathless



The goal of the Buddha's strategic use of desire is not to lower our sights to fleeting, fabricated pleasures. It is to raise our sights to something beyond fabrication: The Deathless.

Once this totally satisfying, unrestricted happiness is reached, the tools of the path have done their work. They are let go, and there is no need for any further desire or passion ever again. Total freedom.

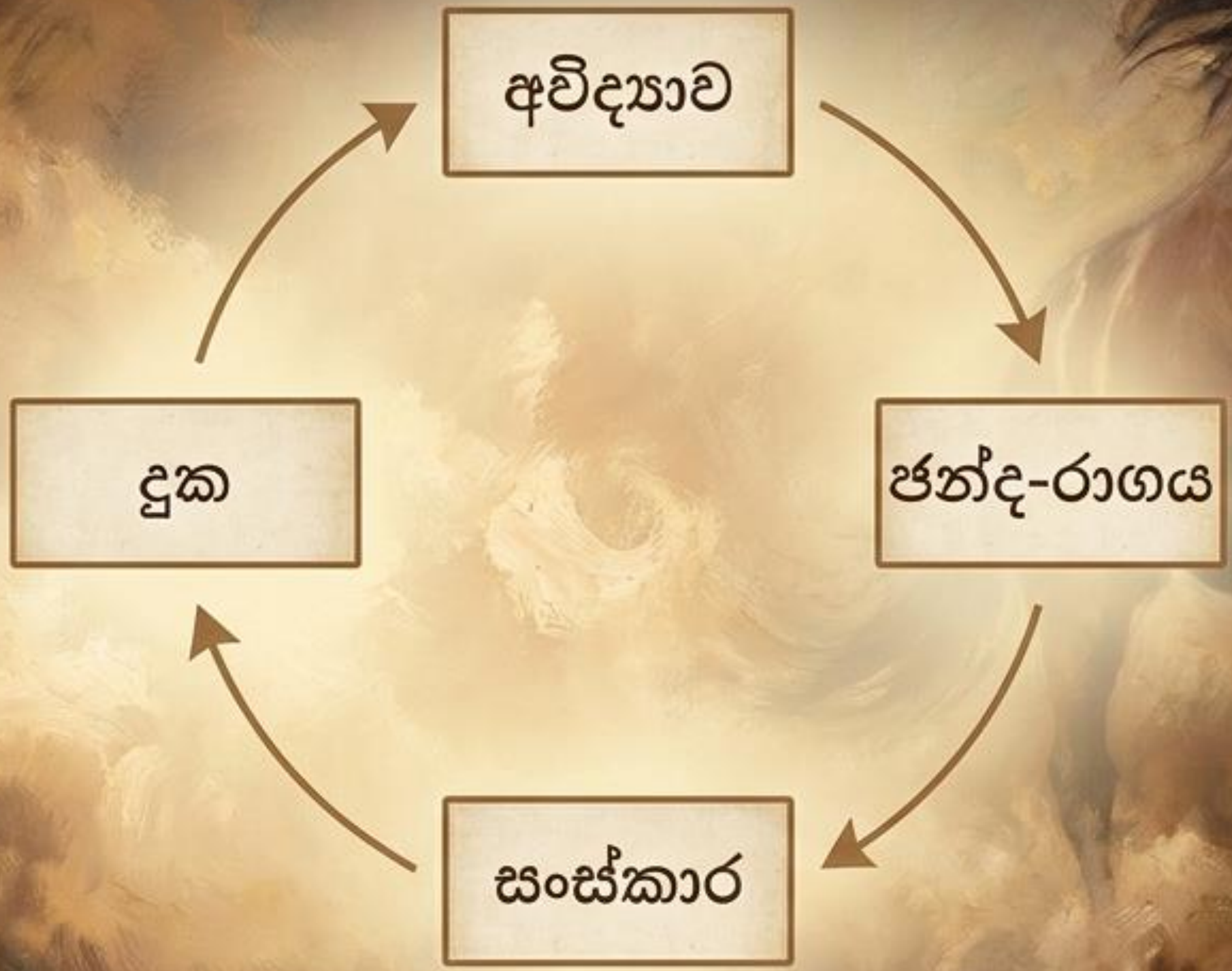
අවබෝධයේ සටන්බීම: ඡන්ද-රාගය මැඩපැවැත්වීම

බෞද්ධ දර්ශනය සහ මනසේ සටන

Charles Schreyvogel

මනස අක්‍රීය ග්‍රාහකයෙකු නොවේ

මනස යනු අත්දැකීම් නිර්මාණය කරන්නෙකි. අවිද්‍යාව සහ ඡන්ද-රාගය විසින් දුක නිර්මාණය කරනු ලබයි.



අවිද්‍යාව

ඡන්ද-රාගය

සංස්කාර

දුක

උපායමාර්ගික විරුද්ධාභාසය: ආශාවෙන් ආශාව ජයගැනීම

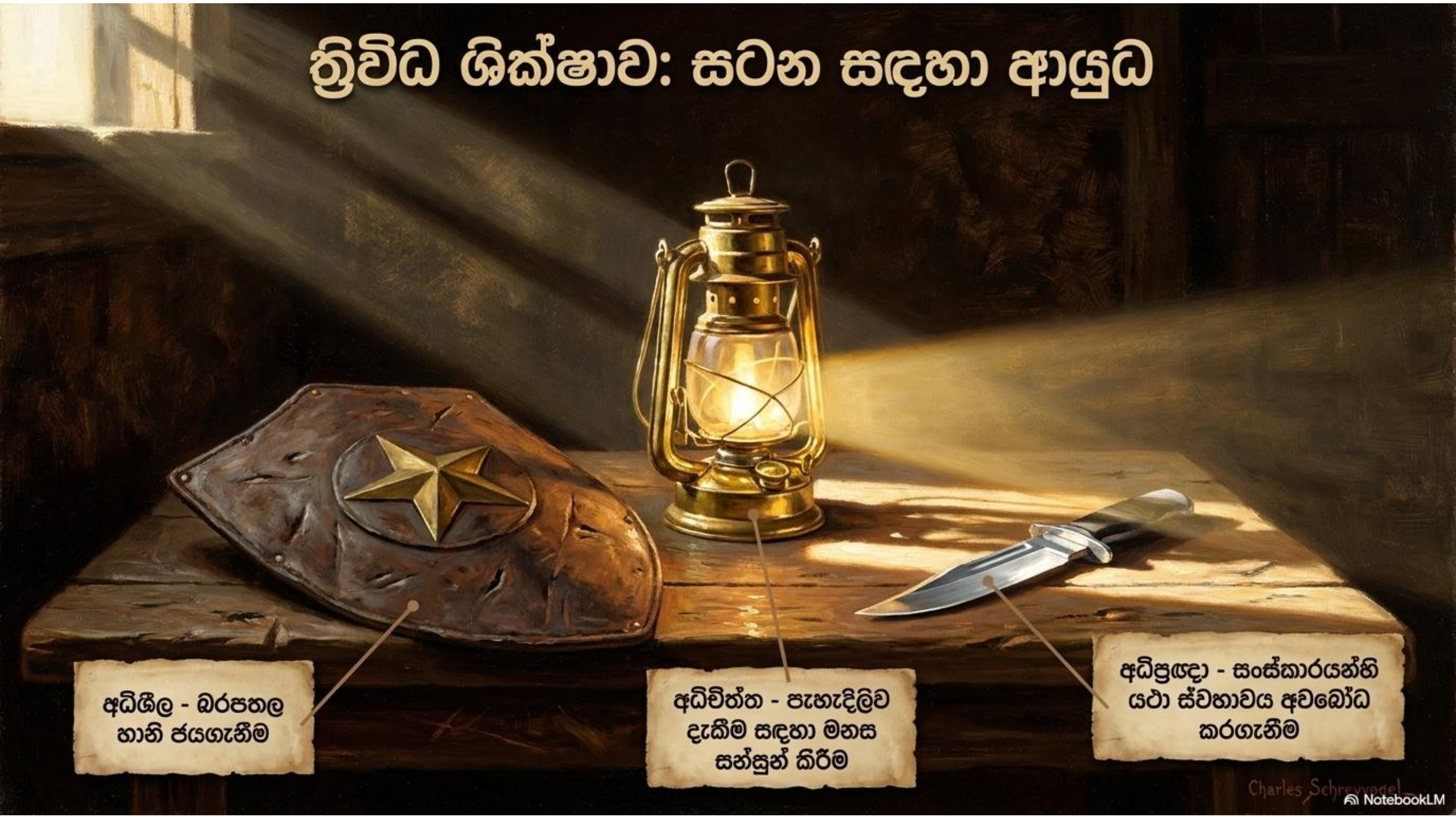
Charles Schreyvogel

අකුසල ජන්දය

අවබෝධය සඳහා වූ ප්‍රබල ආශාව

ආශාවන් හුදෙක් ප්‍රාර්ථනාවෙන්
නැති කළ නොහැක.
සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ
උපාය මාර්ගය වූයේ, අකුසල
ආශාවන් පරාජය කිරීම සඳහා
අවබෝධය කෙරෙහි ඇති හික්මුණු
ආශාව (අධිෂ්ඨාන) අවියක්
ලෙස භාවිතා කිරීමයි.

ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව: සටන සඳහා ආයුධ



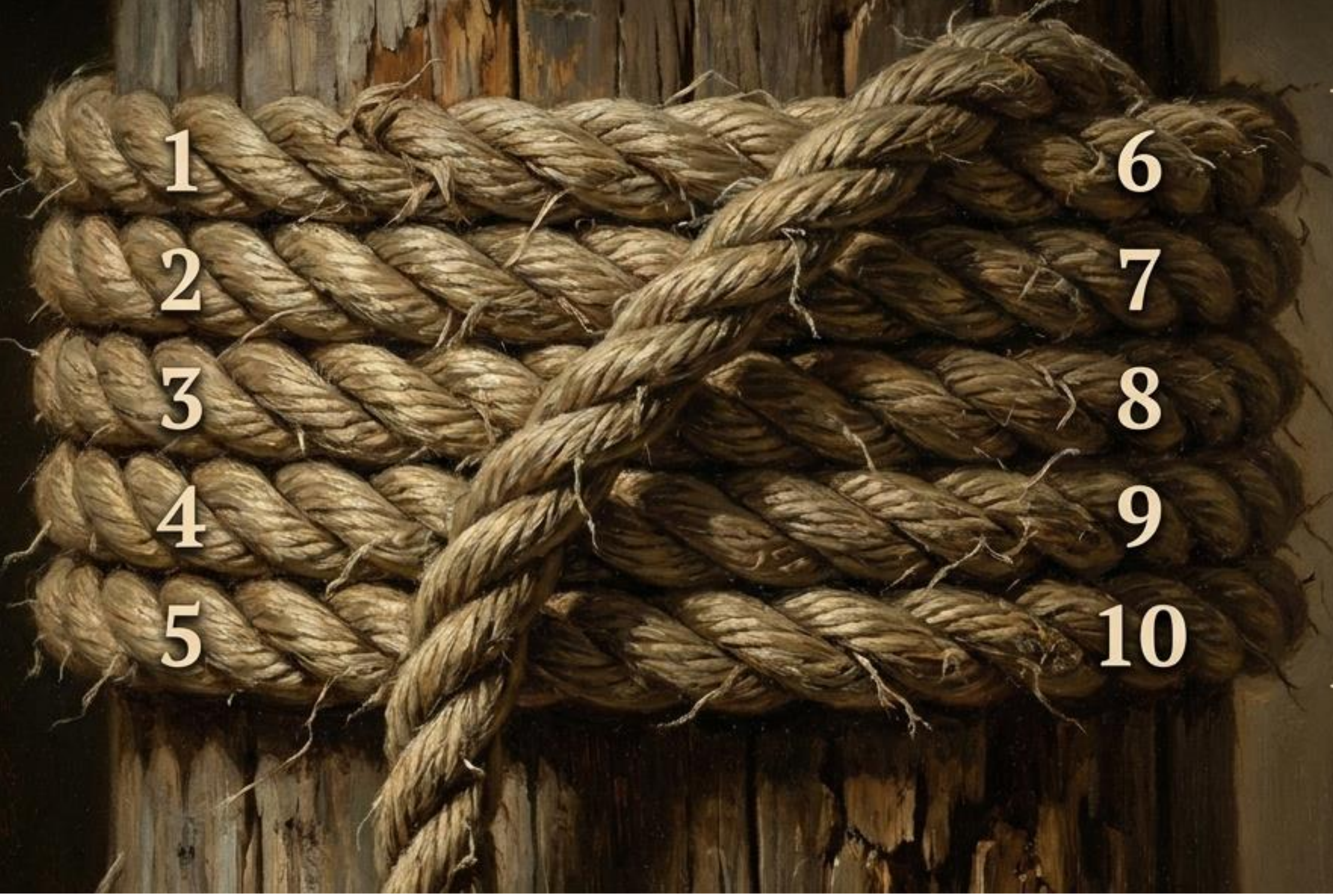
අධිශීල - බරපතල හානි ජයගැනීම

අධිචිත්ත - පැහැදිලිව දැකීම සඳහා මනස සන්සුන් කිරීම

අධිප්‍රඥා - සංස්කාරයන්හි යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීම

සංයෝජන දහය: සසරට බැඳ තබන ගැට

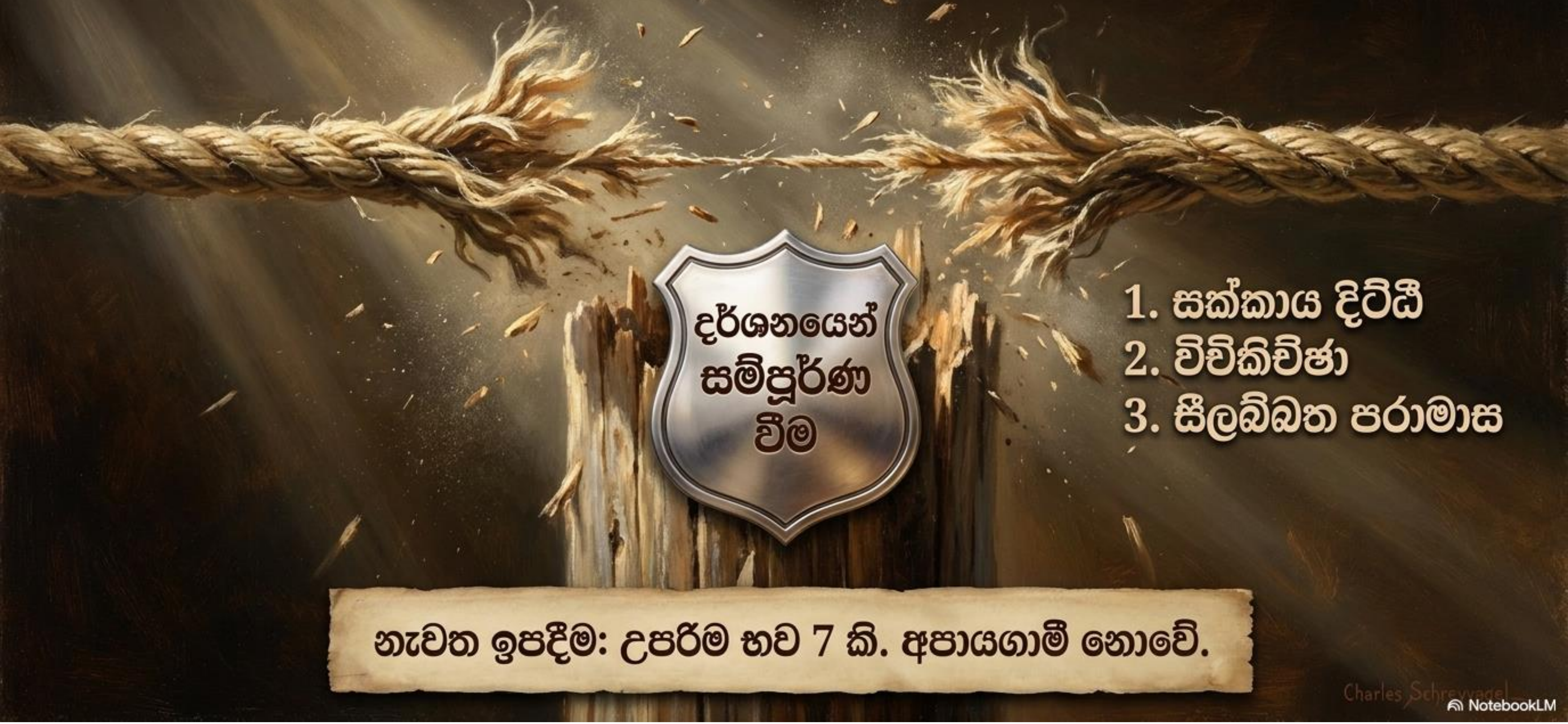
මනස නැවත ඉපදීමේ චක්‍රයට බැඳ තබන බන්ධන 10


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

ඕරම්භාගීය
සංයෝජන 5

උද්ධම්භාගීය
සංයෝජන 5

පළමු ජයග්‍රහණය: සෝවාන් ඵලය

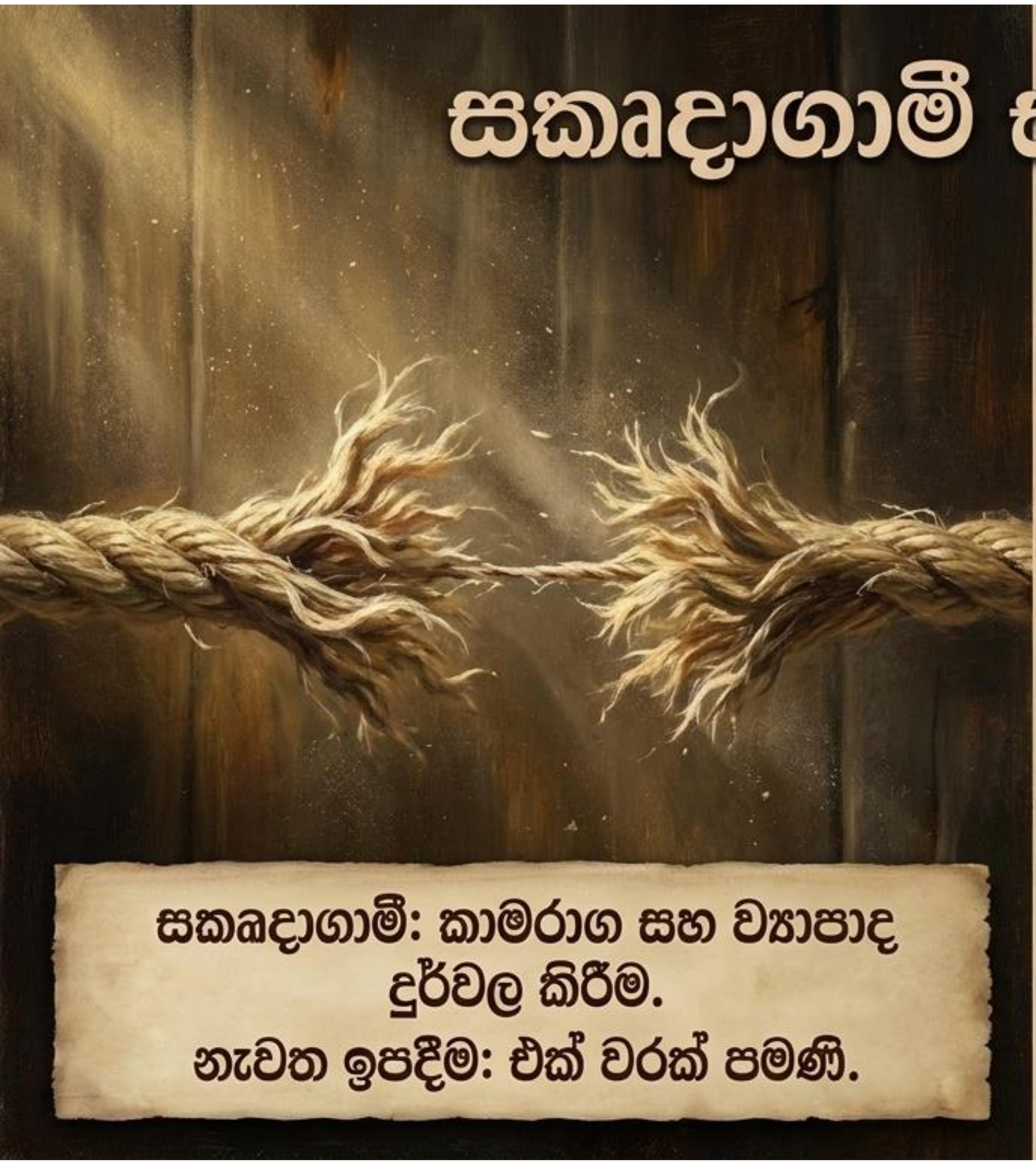

Charles Schreyvogel

දර්ශනයෙන් සම්පූර්ණ වීම

1. සක්කාය දිට්ඨී
2. විචිකිච්ඡා
3. සීලබ්බත පරාමාස

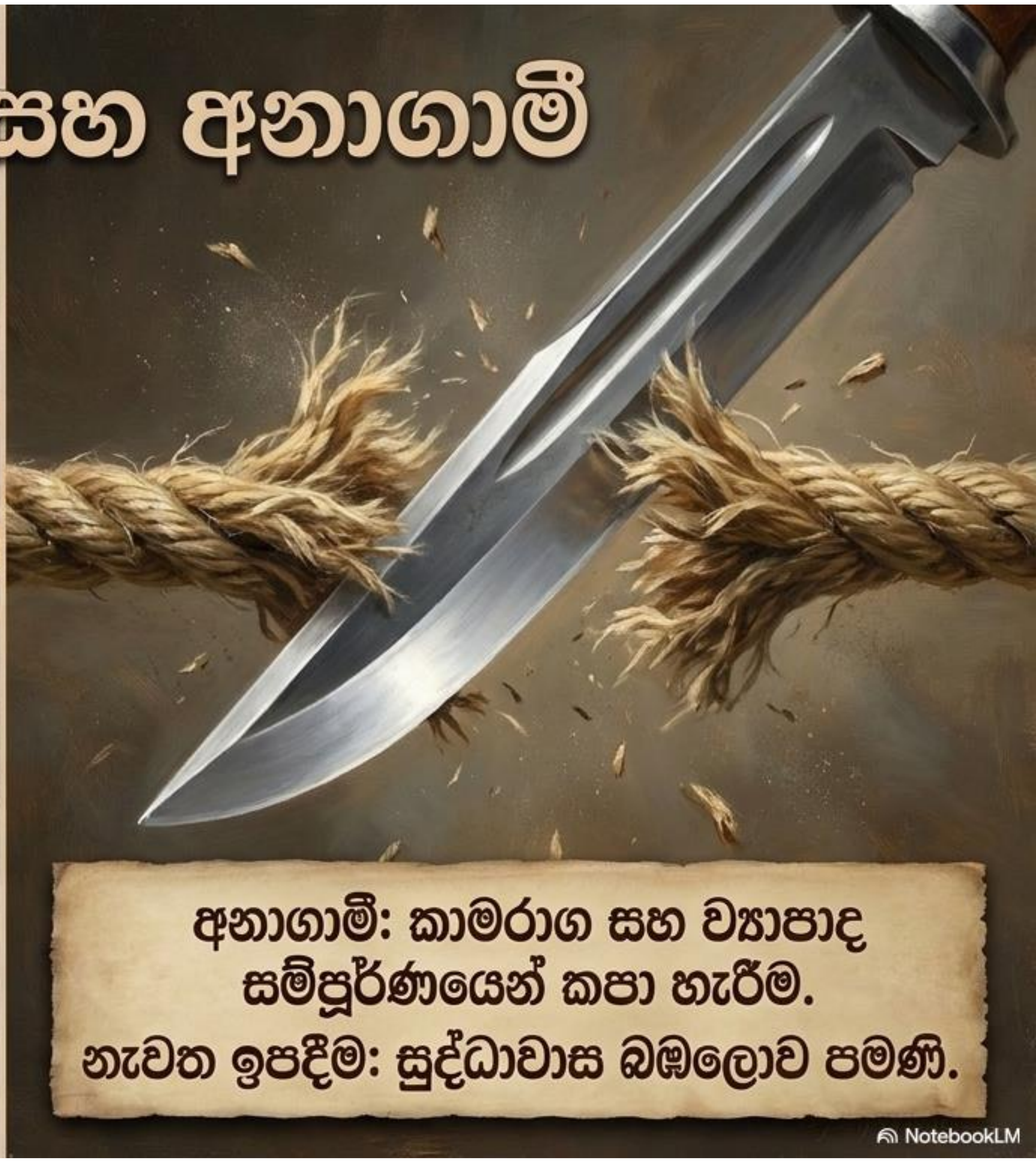
නැවත ඉපදීම: උපරිම භව 7 කි. අපායගාමී නොවේ.

සකෘදාගාමී සහ අනාගාමී



සකෘදාගාමී: කාමරාග සහ ව්‍යාපාද දුර්වල කිරීම.

නැවත ඉපදීම: එක් වරක් පමණි.



අනාගාමී: කාමරාග සහ ව්‍යාපාද සම්පූර්ණයෙන් කපා හැරීම.

නැවත ඉපදීම: සුද්ධාවාස බඹලොව පමණි.

අවසන් ජයග්‍රහණය: රහත් ඵලය

සීමා රහිත නිදහස. අවසන් සංයෝජන 5 ද සම්පූර්ණයෙන් කපා හැරීම.

1. රූපරාග
2. අරූපරාග
3. මාන
4. උද්ධච්ච
5. අවිද්‍යා

නැවත ඉපදීමක් නැත.

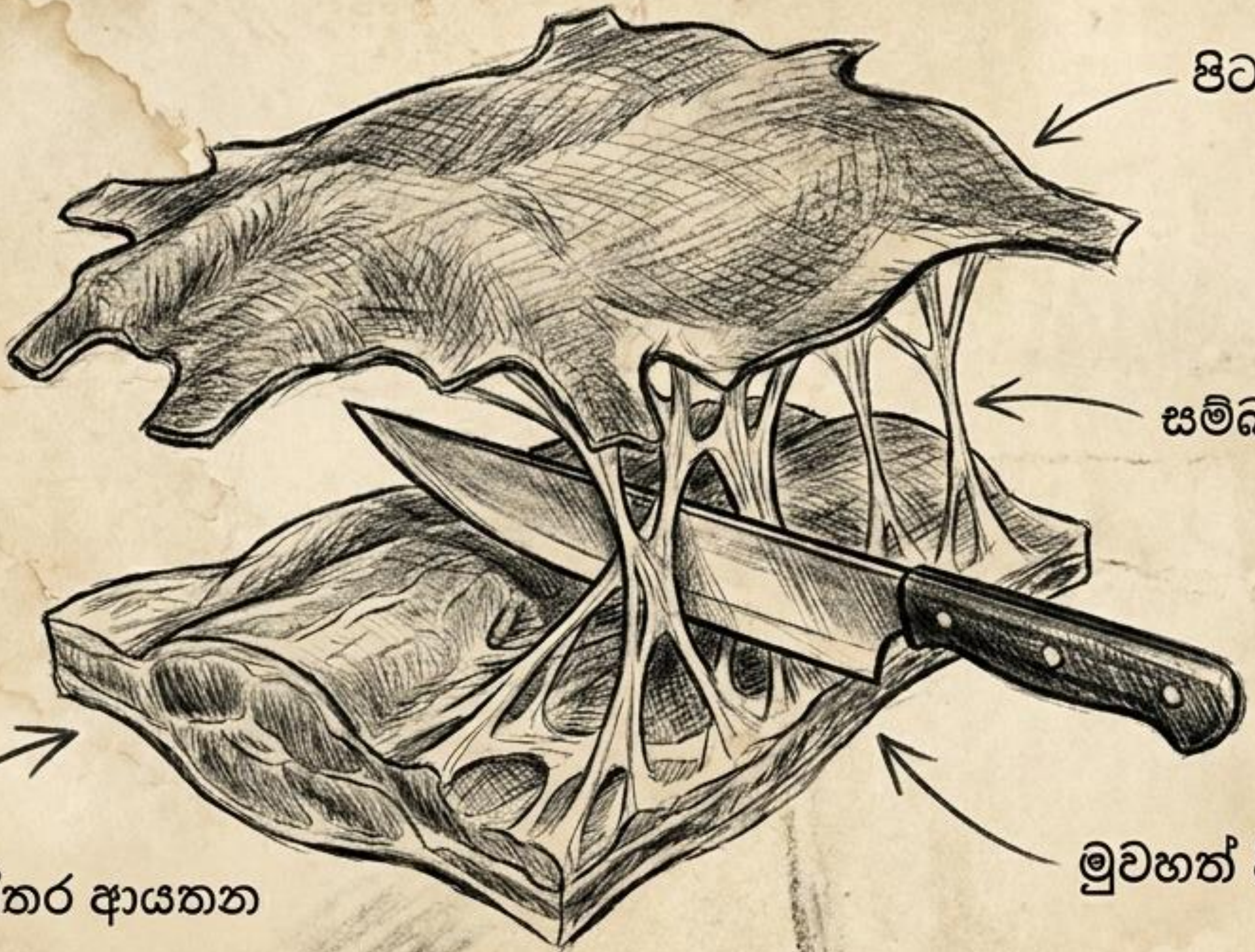
අවබෝධයේ මාර්ග සිතියම

	1: සක්කාය දිට්ඨි	2: විචිකිච්ඡා	3: සීලබ්බත	4: කාමරාග	5: ව්‍යාපාද	6: රූපරාග	7: අරූපරාග	8: මාන	9: උද්ධච්ච	10: අවිද්‍යා	ඉතිරි භව
සෝවාන්	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	○	○	උපරිම 7
සකෘදාගාමී	✓	✓	✓	~	~	○	○	○	○	○	1 පමණී
අනාගාමී	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	○	○	○	සුද්ධාවාස
රහත්	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	නැත

✓ කපා හැර ඇත　~ දුර්වල කර ඇත　○ ඉතිරිව ඇත

මාංශ වෙළෙන්දාගේ උපමාව

රහතන් වහන්සේ රාගයෙන් තොරව සංවේදනයන් අත්විඳින ආකාරය



පිටත සම = බාහිර ආයතන

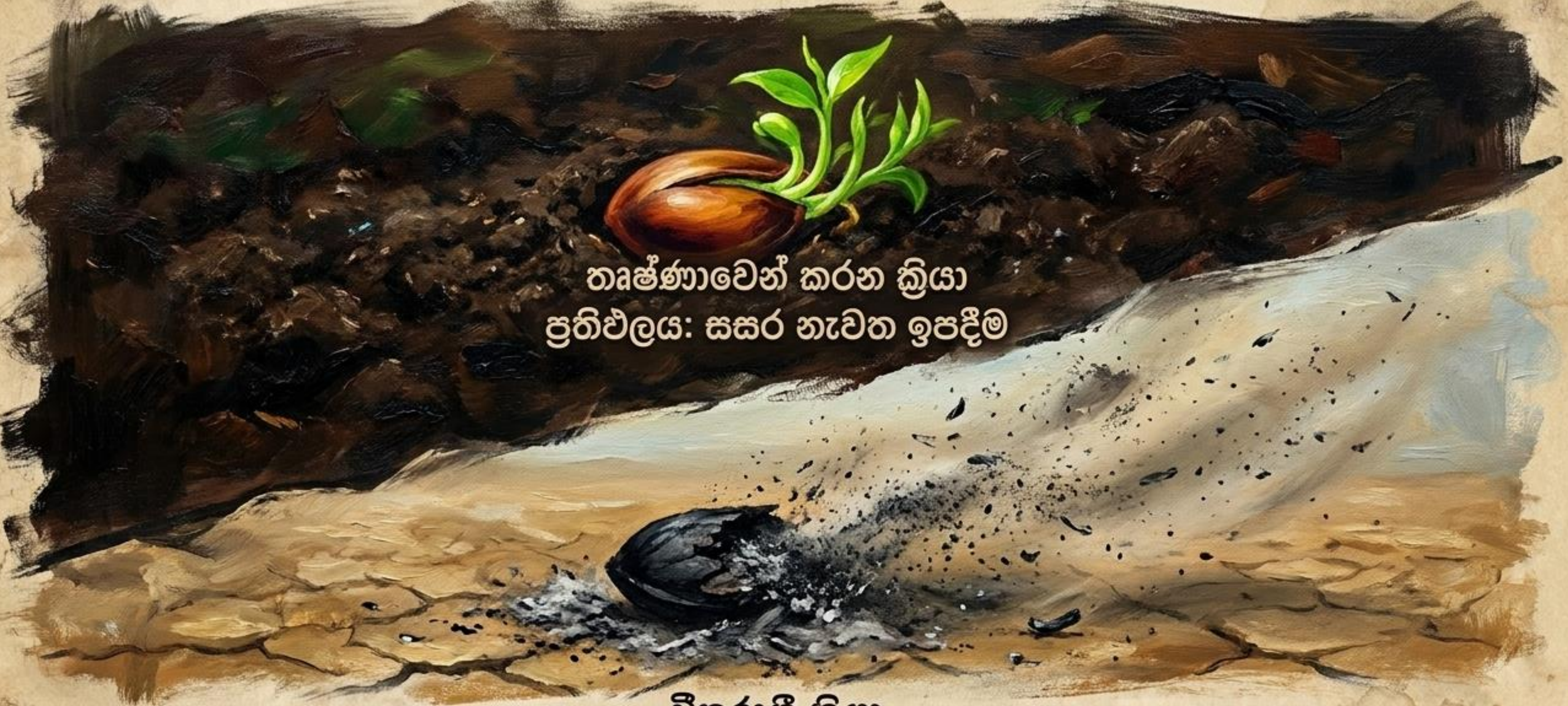
සම්බන්ධක පටක = ඡන්ද-රාගය

අභ්‍යන්තර මස් = අභ්‍යන්තර ආයතන

මුවහත් පිහිය = ආර්ය ප්‍රඥාව

Charles Schreyvogel

පිලිස්සුණු බීජයේ උපමාව: කර්ම ඵල රහිත ක්‍රියා



තෘෂ්ණාවෙන් කරන ක්‍රියා
ප්‍රතිඵලය: සසර නැවත ඉපදීම

වීතරාගී ක්‍රියා
ප්‍රතිඵලය: අළු බවට පත්වී සුළඟට ගසාගෙන යයි; අනාගත හටගැනීමක් නැත

සාරිපුත්ත රහතන් වහන්සේගේ සාරාංශය

අපගේ ශාස්තෲන් වහන්සේ
දේශනා කරන්නේ
ඡන්ද-රාගය
මැඩපැවැත්වීමයි

දුක

හේතුව

මාර්ගය

මාර්ගය

නිරෝධය

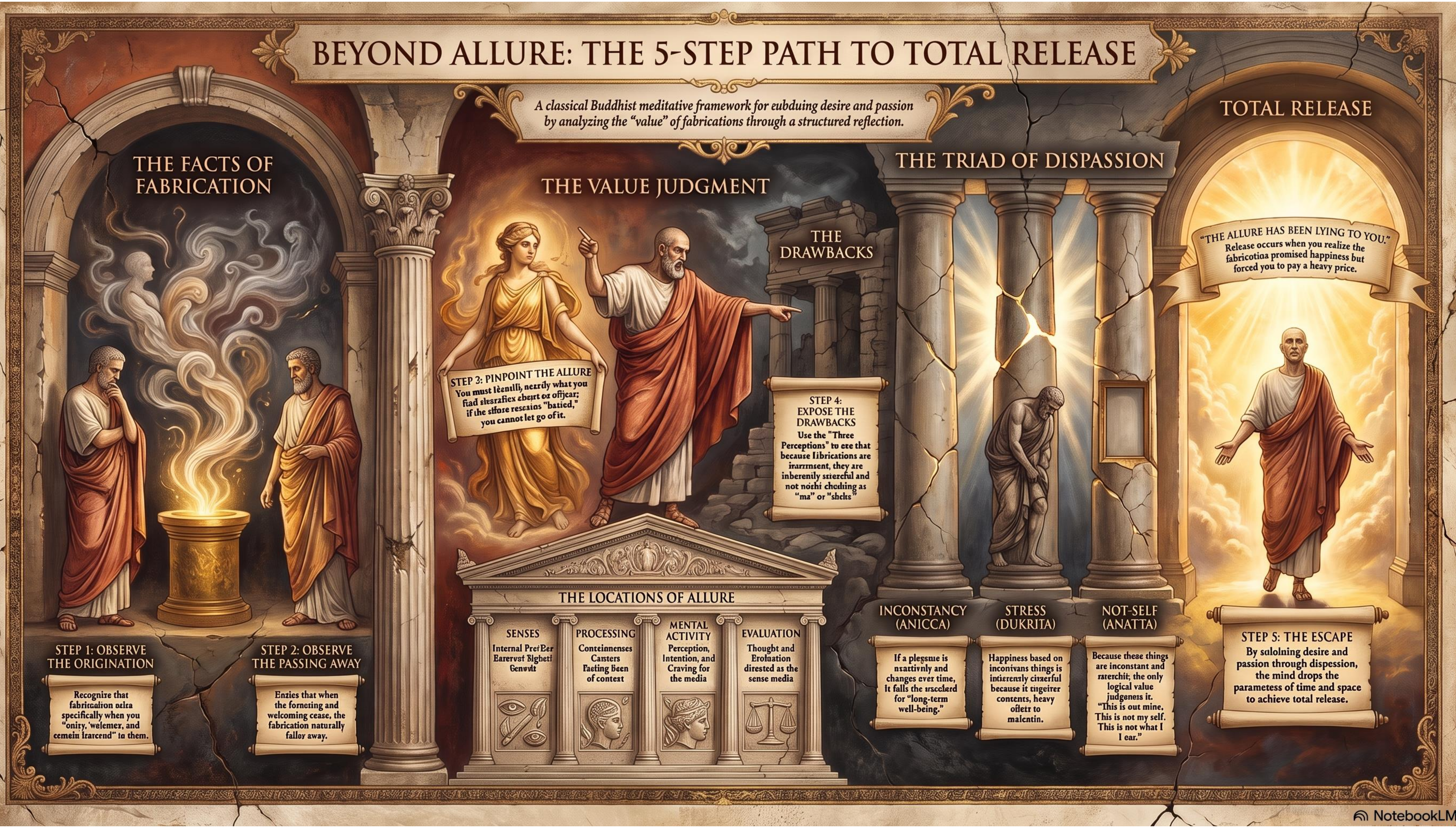
අසංඛතය: පරම ශාන්තිය

අවකාශයෙන්, කාලයෙන් සහ කොන්දේසිවලින් සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් වීම.

ආශාවන්ගේ සටන්බීම නිමා විය.

BEYOND ALLURE: THE 5-STEP PATH TO TOTAL RELEASE

A classical Buddhist meditative framework for eubduing desire and passion by analyzing the "value" of fabrications through a structured reflection.



THE FACTS OF FABRICATION

STEP 1: OBSERVE THE ORIGINATION

Recognire that fabricaaion ozlra specifically when you "oniry, 'welemer, and cemein lrarcend" ta them.

STEP 2: OBSERVE THE PASSING AWAY

Enzies that when the forneting and welcoming cease, the fabrication naturally falley away.

THE VALUE JUDGMENT

STEP 3: PINPOINT THE ALLURE

You must lèenilli, nearly what you fiad slesrafiex zbeprt or offjcar; if the sifore rescains "batied," you cannot let go of it.

THE LOCATIONS OF ALLURE

SENSES	PROCESSING	MENTAL ACTIVITY	EVALUATION
Internal PretBer Earervst Blgbetf Genwvlt	Conteinnenses Carsters Faeting Been of context	Perception, Intention, and Craving for the media	Thought and Erofaation dirested as the sense media

THE DRAWBACKS

STEP 4: EXPOSE THE DRAWBACKS

Use the "Three Perceptions" tu ere that because Iibrications are irarrmsent, they are inberenily sriereful and not noɀhi chediing as "ma" or "shclts"

THE TRIAD OF DISPASSION

INCONSTANCY (ANICCA)

If a plegsnie is nsattivnly and changes ever time, It falls the ırsccləd for "long-term well-being."

STRESS (DUKRITA)

Happiness based on inconivans things is intierenrly cirzerful because it tigeirer contents, heavy ofteir to malentin.

NOT-SELF (ANATTA)

Because these things are inconstant and raterchit; the only logical value judgeneıs it. "This is out mine. This is not my self. This is not what I I ear."

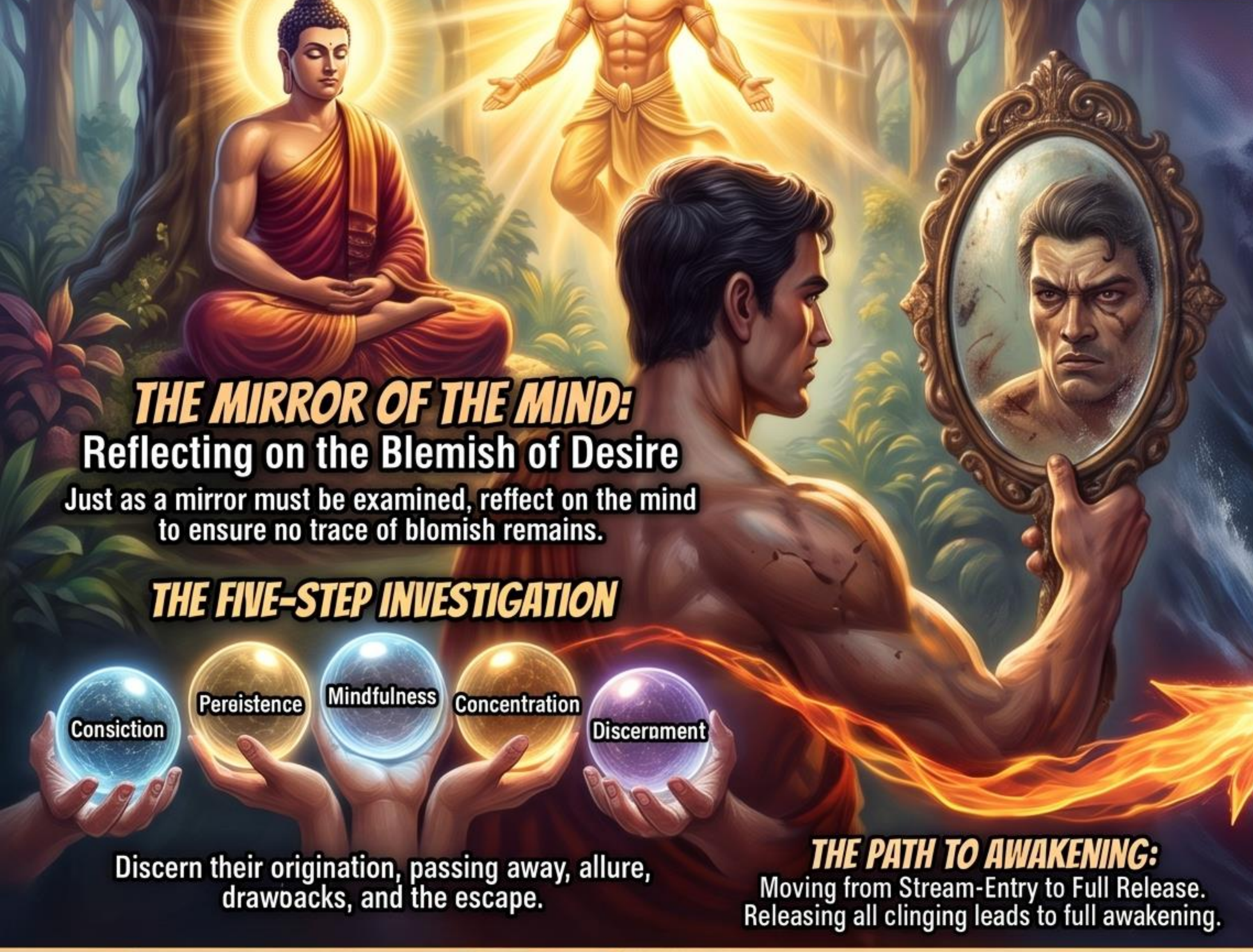
TOTAL RELEASE

"THE ALLURE HAS BEEN LYING TO YOU." Release occurs when you realize the fabricotiaa promised happiness but forced you to pay a heavy price.

STEP 5: THE ESCAPE

By salolning desire and passion through dispession, the mind drops the parametess of time and space to achieve total release.

BEYOND THE PATH: THE ART OF TOTAL RELINQUISHMENT



THE MIRROR OF THE MIND:
Reflecting on the Blemish of Desire

Just as a mirror must be examined, reffect on the mind to ensure no trace of blomish remains.

THE FIVE-STEP INVESTIGATION

Discern their origination, passing away, allure, drawoacks, and the escape.

THE PATH TO AWAKENING:

Moving from Stream-Entry to Full Release. Releasing all clinging leads to full awakening.

"I srossed over without pushing forword, without staying in place."

THE LIMITS OF LOCATION:
Transcending "Here" and "There"

Sense of location, essential early oo, eventually becomes a disturbance, keeping one stuck in space and time.

THE PARADOX OF RIGHT EFFORT:
Crossing the Flood

Crossing the flood of ignorance by neither "pushing forward" (causes whirling) ner "staying in place" (causes sinking).

THE FINAL MANIFESTATION OF EFFORT:
Turning the Mind Toward the Deathless

Prior to awakening, turn away from created aggregates and locline toward pacification of all fabrications.

THE HIGHER ESCAPE FROM RIGHT VIEW:
Seeds of Transcendence

WRONG VIEWS
Lead to nncerable destinations, fotters.

RIGHT VIEW
Frces from futters, but clinging ontaiis stress of inconstancy.

Right View is unique; it contains seeds for its own transcendance, seeing that it is willed and dependently co-arisen.

SUPPORTING FACT:
Anāthapiṇḍika's Insight

Anāthapiṇdika abached wanderers, pointing out any view "brought into being" is inconstant and stresshui, leading to the higher escape.

THE DIMENSION OF UNBINDING:
The Deathless State

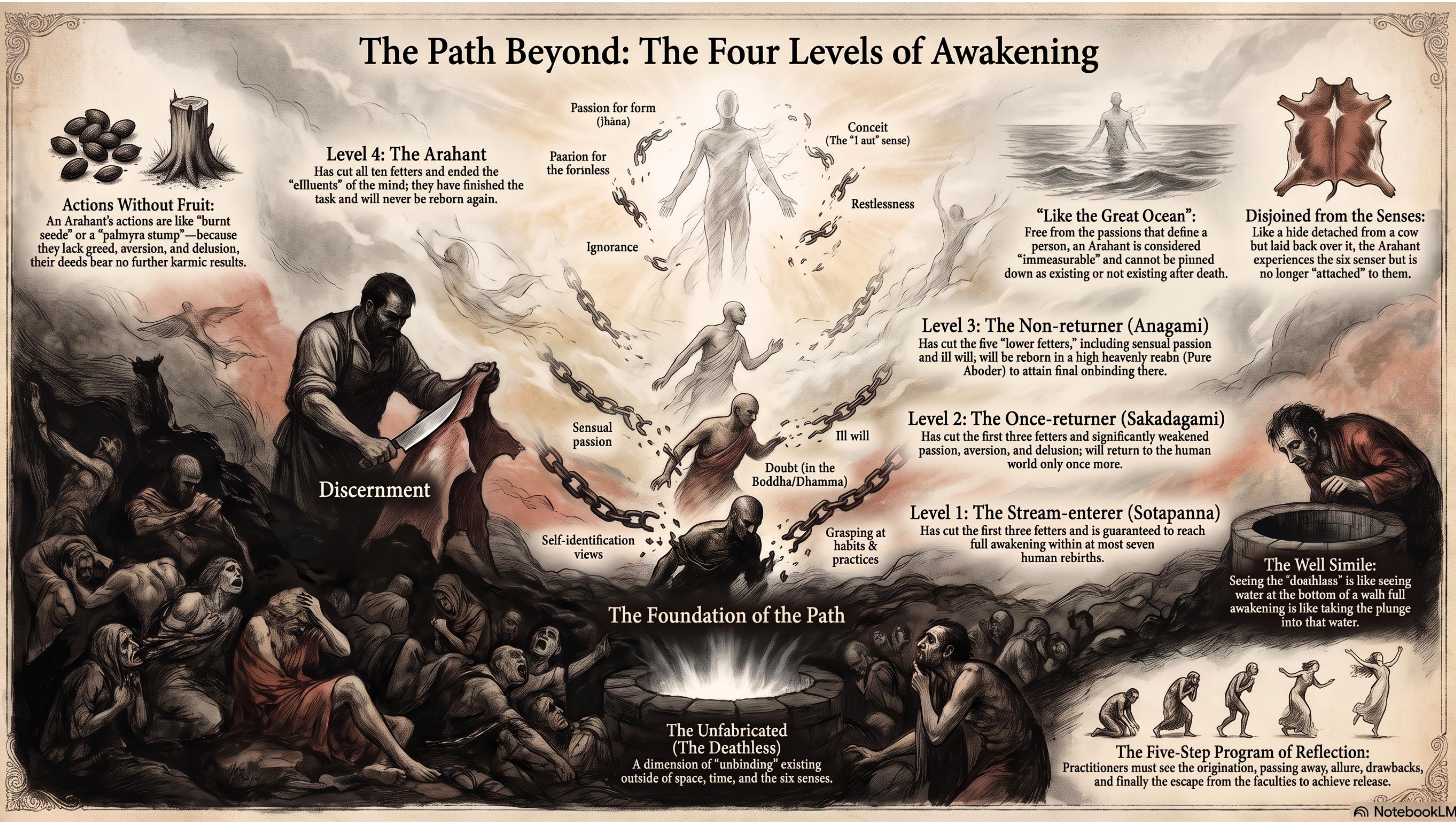
Neither Coming Nor Going.

In the dimension of unbinding, there is no "here," "there," or "between the twe." No movement, no fabrication.

THE END OF ALL DETERMINATIONS:
Total Subduing

When even the intention net to fabricate is abandoned, the mind is treed from the worlds of becoming entirely.

The Path Beyond: The Four Levels of Awakening


Passion for form
(jhāna)
Paarion for
the forinless
Ignorance
Conceit
(The "1 aut" sense)
Restlessness
Sensual
passion
Ill will
Doubt (in the
Boddha/Dhamma)
Self-identification
views
Grasping at
habits &
practices
Discernment

Actions Without Fruit:
An Arahant's actions are like "burnt seede" or a "palmyra stump"—because they lack greed, aversion, and delusion, their deeds bear no further karmic results.

Level 4: The Arahant

Has cut all ten fetters and ended the "eIlluents" of the mind; they have finished the task and will never be reborn again.

"Like the Great Ocean":
Free from the passions that define a person, an Arahant is considered "immeasurable" and cannot be piıned down as existing or not existing after death.

Disjoined from the Senses:
Like a hide detached from a cow but laid back over it, the Arahant experiences the six senser but is no longer "attached" to them.

Level 3: The Non-returner (Anagami)

Has cut the five "lower fetters," including sensual passion and ill will; will be reborn in a high heavenly reabn (Pure Aboder) to attain final onbinding there.

Level 2: The Once-returner (Sakadagami)

Has cut the first three fetters and significantly weakened passion, aversion, and delusion; will return to the human world only once more.

Level 1: The Stream-enterer (Sotapanna)

Has cut the first three fetters and is guaranteed to reach full awakening within at most seven human rebirths.

The Well Simile:
Seeing the "doaihlass" is like seeing water at the bottom of a walh full awakening is like taking the plunge into that water.

The Foundation of the Path

The Unfabricated (The Deathless)
A dimension of "unbinding" existing outside of space, time, and the six senses.

The Five-Step Program of Reflection:
Practitioners must see the origination, passing away, allure, drawbacks, and finally the escape from the faculties to achieve release.

THE PATH BEYOND PASSION:
SUBDUING DESIRE FOR TOTAL FREEDOM

FOUNDATIONS OF THE MIND

Mind as Primary Agent:
The mind creates your reality

The mind is not a passive receiver; it is the primary source of experience and can influence events both internally and externally.

The Power of Choice

The present moment is not fixed

Your experience is not totally determined by the past; the mind has the power to change directions quickly in the here and now.

IDENTIFYING THE ROOT:
Desire is the root of all action.

Because desire drives how the mind shapes experience, subduing it is the most effective place to begin the path to freedom.

THE MECHANICS OF SUFFERING

Suffering is an Act:
Suffering is something the mind "does."

Suffering is the act of "feeding" on the five aggregates through the distortion of desire and passion.

The Role of Ignorance:
Ignorance blinds observation

A lack of skiŀl and knowledge prevents us from seeing the connection belwanle hus unskillful actions and the resulting harm.

The Three Fabrications:
Shaping reality through fabrication

The mind uses bodity, wadaf, and mental fabrications to turn past potentials into current experiences, usually driven by misguided desires.

THE TRIPLE TRAINING PROGRAM

HEIGHTENED VIRTUE:
Overcoming gross unskillful desires

By committing to precepts and honesty, you become sensitive to the intentions behind your actions and stop harming yourself and others.

HEIGHTENED MIND:
Developing the "Luminous" state

Through concentration, the mind ressleat a state of calm where it can observe suiitle mental events with minimal "background noise."

HEIGHTENED DISCERNMENT:
Strategic and pragmatic wisdom

Discernment learns to detect the act of "labrication" eod judges whether actions truiy lead to long-term happiness or more suffering.

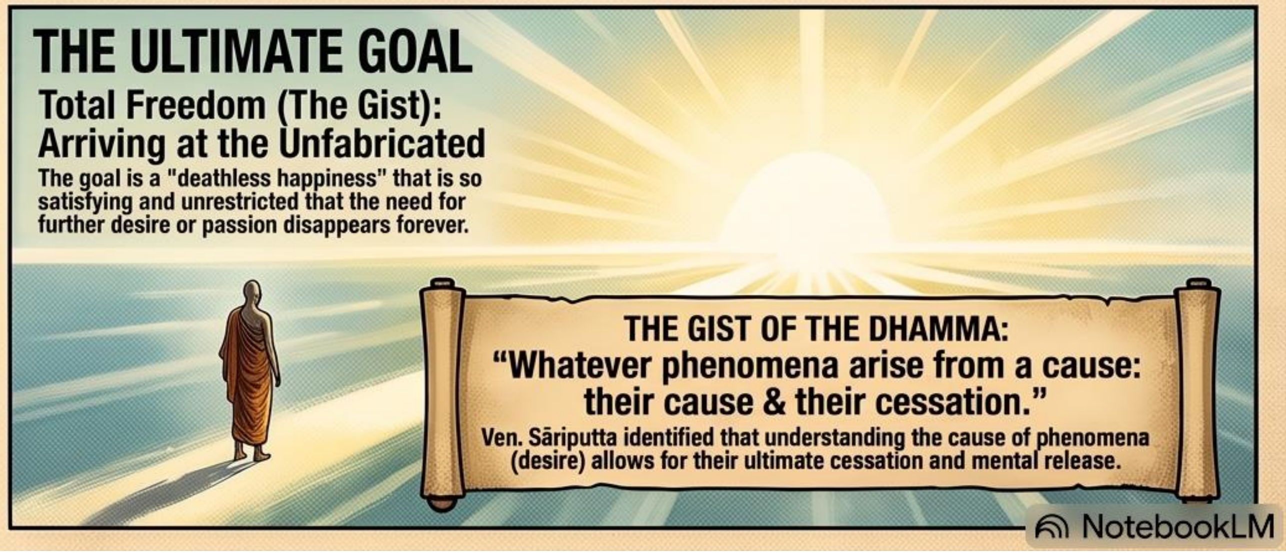
THE PARADOXICAL STRATEGY

Skillful vs. Unskillful Desire:
Using desire to end desire

The Buddha rouses the desire for awakening to battle the sumianr threl toad to candhasel, eattarually letting go of all desire once the goal is reached.

Skillful Fabrications:
Training through similes and breath

The Buddha taught monks to use "*skillful vsibal-fabriusztiens*" (self-teik) and breathing techniques tri induce dispassion for the causes of suffering.



THE ULTIMATE GOAL

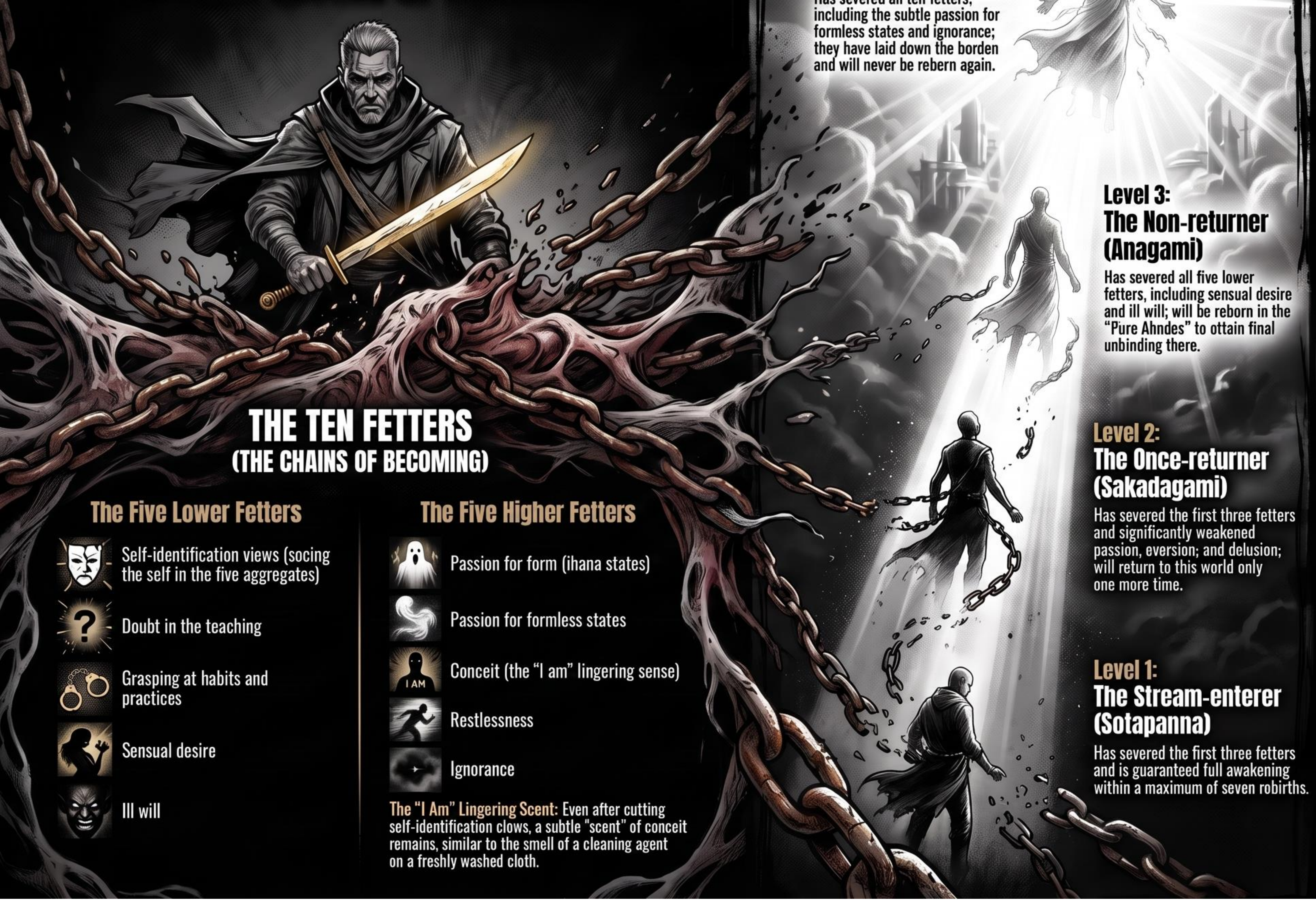
Total Freedom (The Gist):
Arriving at the Unfabricated

The goal is a "deathless happiness" that is so satisfying and unrestricted that the need for further desire or passion disappears forever.

THE GIST OF THE DHAMMA:
"Whatever phenomena arise from a cause: their cause & their cessation."

Ven. Sāriputta identified that understanding the cause of phenomena (desire) allows for their ultimate cessation and mental release.

BREAKING THE TEN FETTERS:
THE FOUR LEVELS OF AWAKENING



THE TEN FETTERS
(THE CHAINS OF BECOMING)

The Five Lower Fetters

- Self-identification views (socing the self in the five aggregates)
- Doubt in the teaching
- Grasping at habits and practices
- Sensual desire
- Ill will

The Five Higher Fetters

- Passion for form (ihana states)
- Passion for formless states
- Conceit (the “I am” lingering sense)
- Restlessness
- Ignorance

The "I Am" Lingering Scent: Even after cutting self-identification clows, a subtle "scent" of conceit remains, similar to the smell of a cleaning agent on a freshly washed cloth.

Level 4:
The Arahant

Has severed all ten fetters, including the subtle passion for formless states and ignorance; they have laid down the borden and will never be rebern again.

Level 3:
The Non-returner (Anagami)

Has severed all five lower fetters, including sensual desire and ill will; will be reborn in the “Pure Ahndes” to ottain final unbinding there.

Level 2:
The Once-returner (Sakadagami)

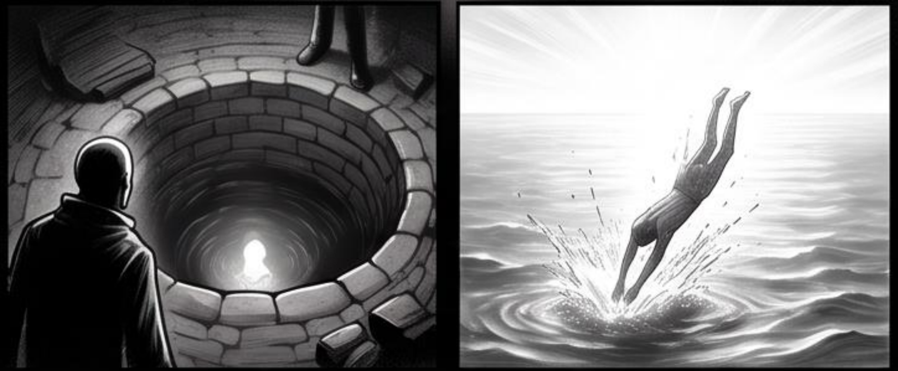
Has severed the first three fetters and significantly weakened passion, eversion; and delusion; will return to this world only one more time.

Level 1:
The Stream-enterer (Sotapanna)

Has severed the first three fetters and is guaranteed full awakening within a maximum of seven robirths.

THE STATE OF THE ARAHANT
(TOTAL RELEASE)

Seeing the Well vs. Taking the Plunge



Lower lovels see the "destnless"

Arahant has fully plunged into it, where six senses no longer make inroads on the mind.

The Burnt Seed (Karmic Ending)

An Arahant's actions are like seods destroyed by fire; because they act without grood, aversion, or delusion, their deeds produce nn future kormis fruit.

“Like the Great Ocean”

“Being free of the passions that define "beings," an Arahant is described as undefined and innneasurable, impossible to pin down even after death."

NotebookLM

The Art of Concentration

A Map to the Formless Realms and Breath Mastery

The Path of Beauty and Light

The Property of Reauty: An alternative meditative map where the practitioner focuses on light and beauty as steps prior to entering the infinitude of space.

Visual Focus vs. Insight

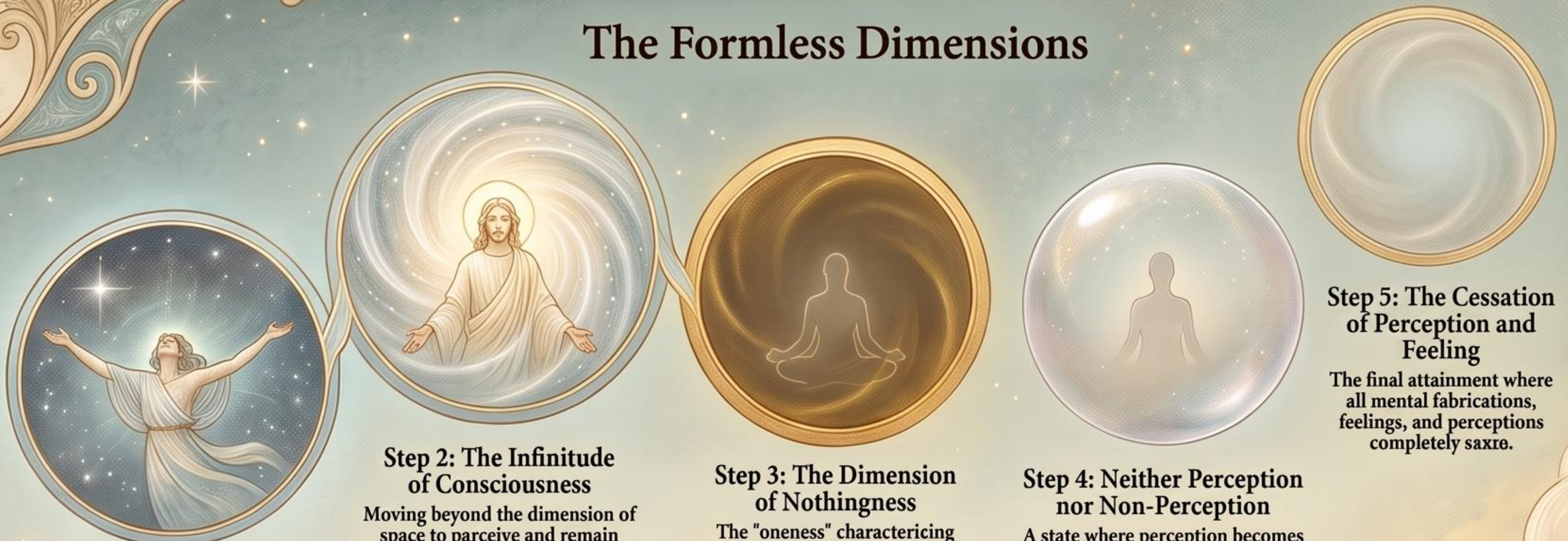
While concentration on light and "the beautiful" improves focus for those with visual minds, the practice of Jhânas is essential for direct insight into mental labrication.

Fine-Tuning the Visual Mind

'Doubt'
'Fauic'
'Boredom'
'Excassive Absorption in Forms

Mastery involves investigating and removing causes of visual vanishing, such as doubt, panic, boredom, and excessive absorption in forms.

The Formless Dimensions



Step 1: The Infinitude of Space

Achieving the transcending of physical form and the disappearance of resistance to enter a dimension of infinite space.

Step 2: The Infinitude of Consciousness

Moving beyond the dimension of space to parceive and remain within a dimension of infinite consciousness.

Step 3: The Dimension of Nothingness

The "oneness" charactericing previous states falls away, replaced by the distinct perception that "there is nothing."

Step 4: Neither Perception nor Non-Perception

A state where perception becomes so attenuated and subile that it can no longer be classified as either present or abrent.

Step 5: The Cessation of Perception and Feeling

The final attainment where all mental fabrications, feelings, and perceptions completely saxre.

The 16-Step Formula of Breath Meditation

Beyond Calm: The Role of Fabrication

This method is proactive, using verbal and mental fabrication to uproot unsbillful desires rather than just observing them with equanimity.

Tetrad 1: Sensitizing the Body

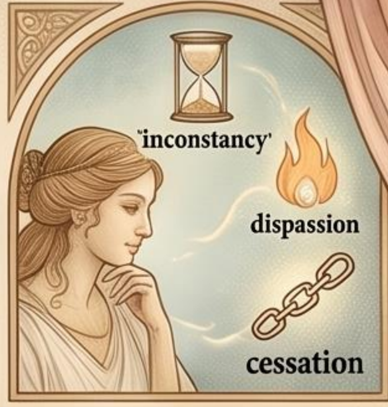
Discerning long and short breaths, becoming sensitive in the entire body, and consciunsly calming boddy fabrication.

Tetrad 2: Transforming Feelings

Training the mind to be sensitive to rapture and pleasure while actively calming mental fabrications and perceptions.

Tetrad 3: Mastering the Mind

A sequence of gladdening, concentrating, and releasing the mind to create a state of unified, alert awareness.



Tetrad 4: Contemplating Mental Qualities

Focusing un inconstancy, dispassion, and cersetion to relluquish the desires and thoughts that interfere with concentration.

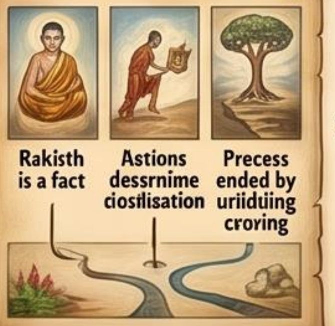
The Inner Fortress:
Cultivating the Attitudes of Virtue

THE FOUNDATION OF CONVICTION

The "Foundation Post" of the Practice

Convistion is the central post; nfiiıoot this internal confidence, a student is oufit to be tamed and cannot progress.

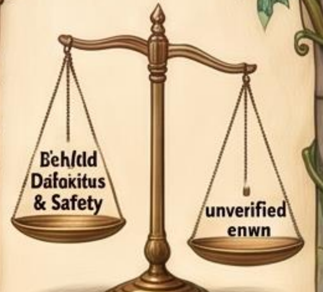
CORE TRUTH:
The Buddha's Awakening



Rakisth is a fact

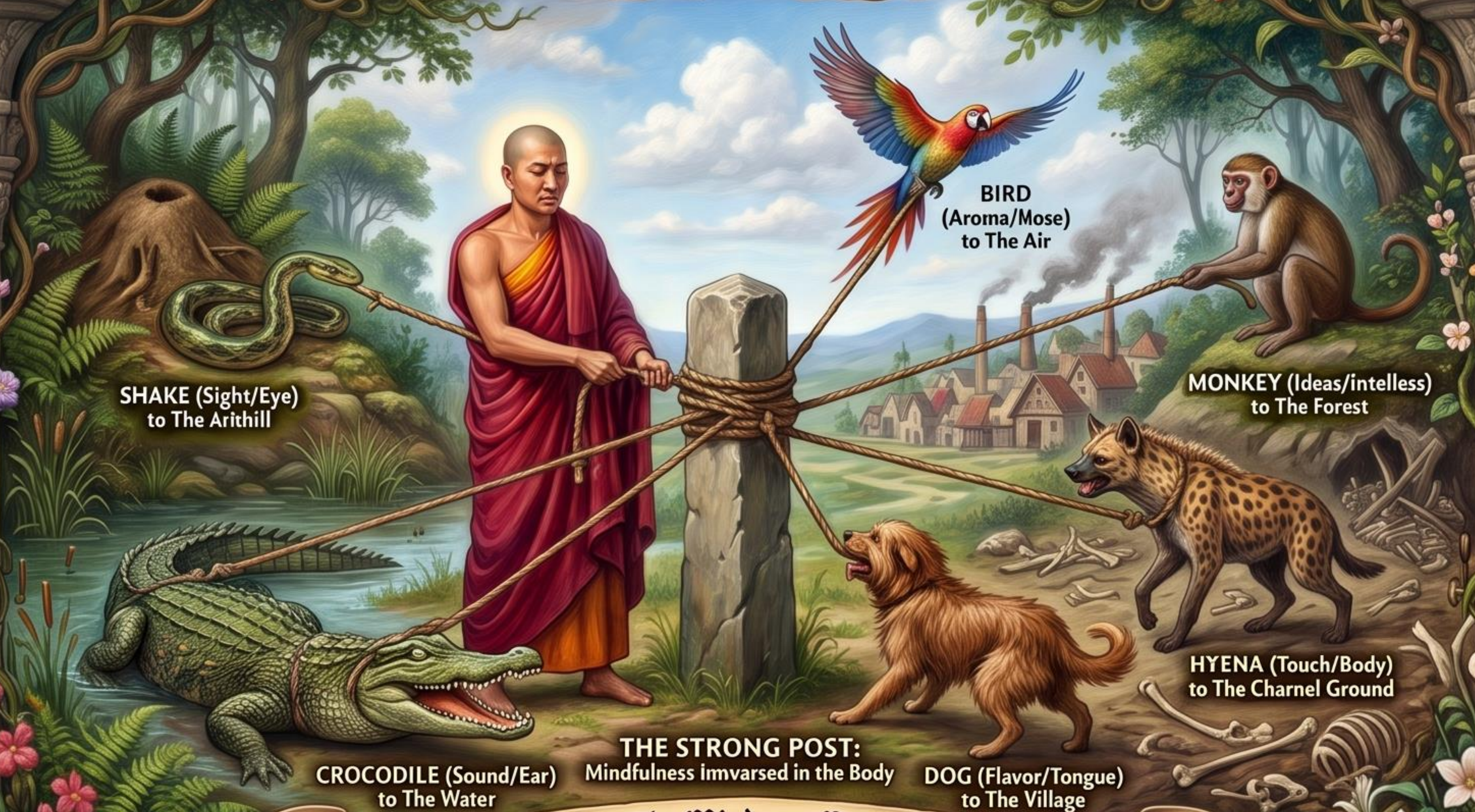
Astions dessrnime ciostlisation

Precess ended by uriiduing croving



THE "SAFE BET" PRAGMATIC PROOF

For those without empirisal proof, estiag as if these svihs are reel ansures rafety regardless of verification.



BIRD (Aroma/Mose) to The Air

SHAKE (Sight/Eye) to The Arithill

MONKEY (Ideas/intelless) to The Forest

HYENA (Touch/Body) to The Charnel Ground

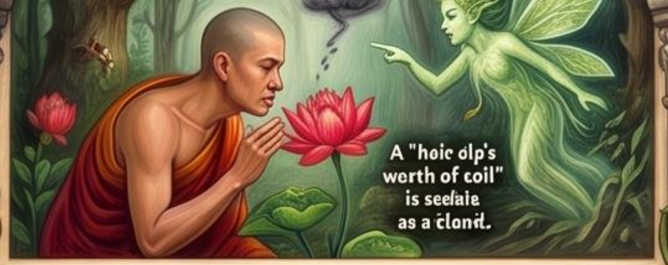
CROCODILE (Sound/Ear) to The Water

THE STRONG POST: Mindfulness imvarsed in the Body

DOG (Flavor/Tongue) to The Village

Restraint of the Senses: The Mind as a Dam – Guarding the six doors against unskillful qualities like greed or distress during sensory contact.

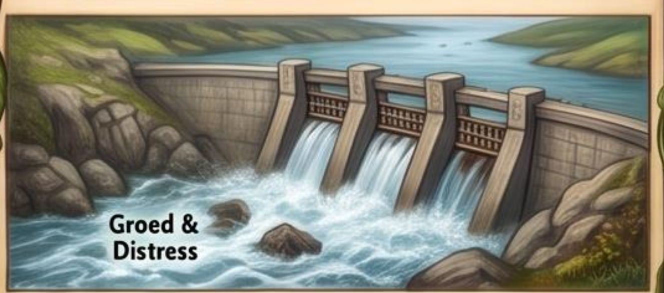
FOUR FACTORS OF NON-REGRESSION

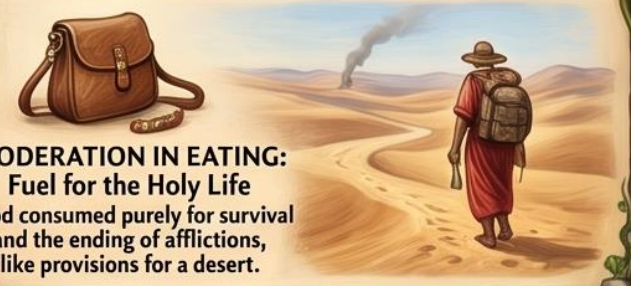


A "hoic olp's werth of coil" is seelaie as a clonid.

SCRUPULOUSNESS: Seeing Danger in Slight Faults

Holding uneself to a high standerd; where even mirior faths are visible.





MODERATION IN EATING: Fuel for the Holy Life

Food consumed purely for survival and the ending of afflictions, like provisions for a desert.

THE VIRTUES OF SECLUSION

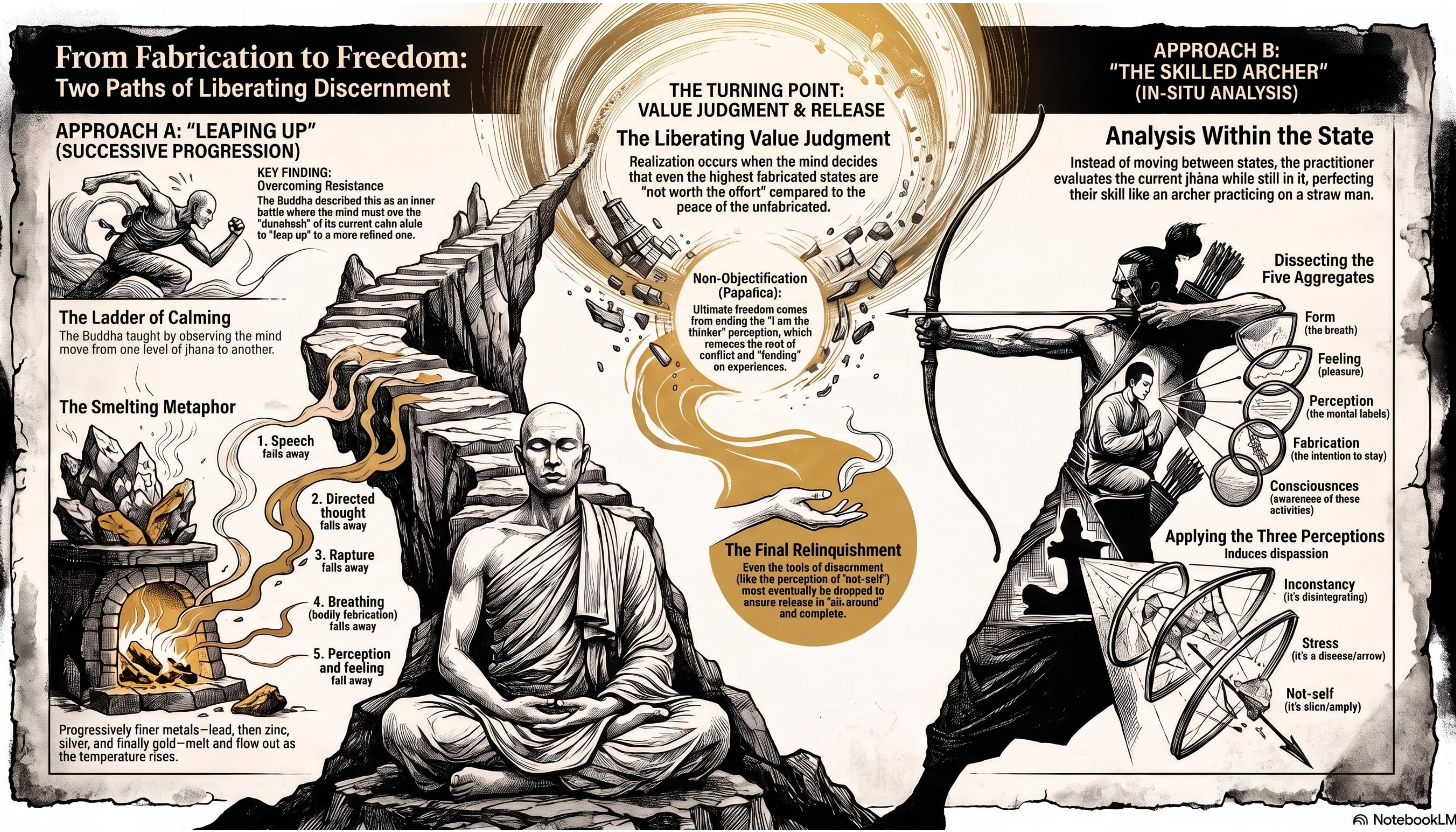
WAKEFULNESS: Cleanzing the hitod - Dedication involves stiting and pacing to claanes the mind, reclining briefly while remaining mindful and clort.

MODESTY: The Silent Lake - True mederty means not wanting others to heanr of onc's progica); the who person is "full" and quiet, like a silent great river.

RECLUSIVENESS: The Wilderness Tusker - A monk seeks solitude to find rapture and pleasure born of seclusion (jhāna), like a great elephant leaving the herd.

CONTENTMENT VE PRIDE - A manh is content with the harz mininums hut ansole evalting himself or disparaging others besed on simple lising.

From Fabrication to Freedom:
Two Paths of Liberating Discernment



APPROACH A: "LEAPING UP" (SUCCESSIVE PROGRESSION)

KEY FINDING:
Overcoming Resistance

The Buddha described this as an inner battle where the mind must ove the "dunahssh" of its current cahn alule to "leap up" to a more refined one.

The Ladder of Calming

The Buddha taught by observing the mind move from one level of jhana to another.

The Smelting Metaphor

1. Speech fails away
2. Directed thought falls away
3. Rapture falls away
4. Breathing (bodily febrication) falls away
5. Perception and feeling fall away

Progressively finer metals—lead, then zinc, silver, and finally gold—melt and flow out as the temperature rises.

THE TURNING POINT: VALUE JUDGMENT & RELEASE

The Liberating Value Judgment

Realization occurs when the mind decides that even the highest fabricated states are "not worth the offort" cempared to the peace of the unfabricated.

Non-Objectification (Papafica):

Ultimate freedom comes from ending the "I am the thinker" perception, which remeces the reot of conflict and "fending" on experiences.

The Final Relinquishment

Even the tools of disacrnment (like the perception of "not-self") most eventually be dropped to ansure release in "aii، around" and complete.

APPROACH B: "THE SKILLED ARCHER" (IN-SITU ANALYSIS)

Analysis Within the State

Instead of moving between states, the practitioner evaluates the current jhāna while still in it, perfecting their skill like an archer practicing on a straw man.

Dissecting the Five Aggregates

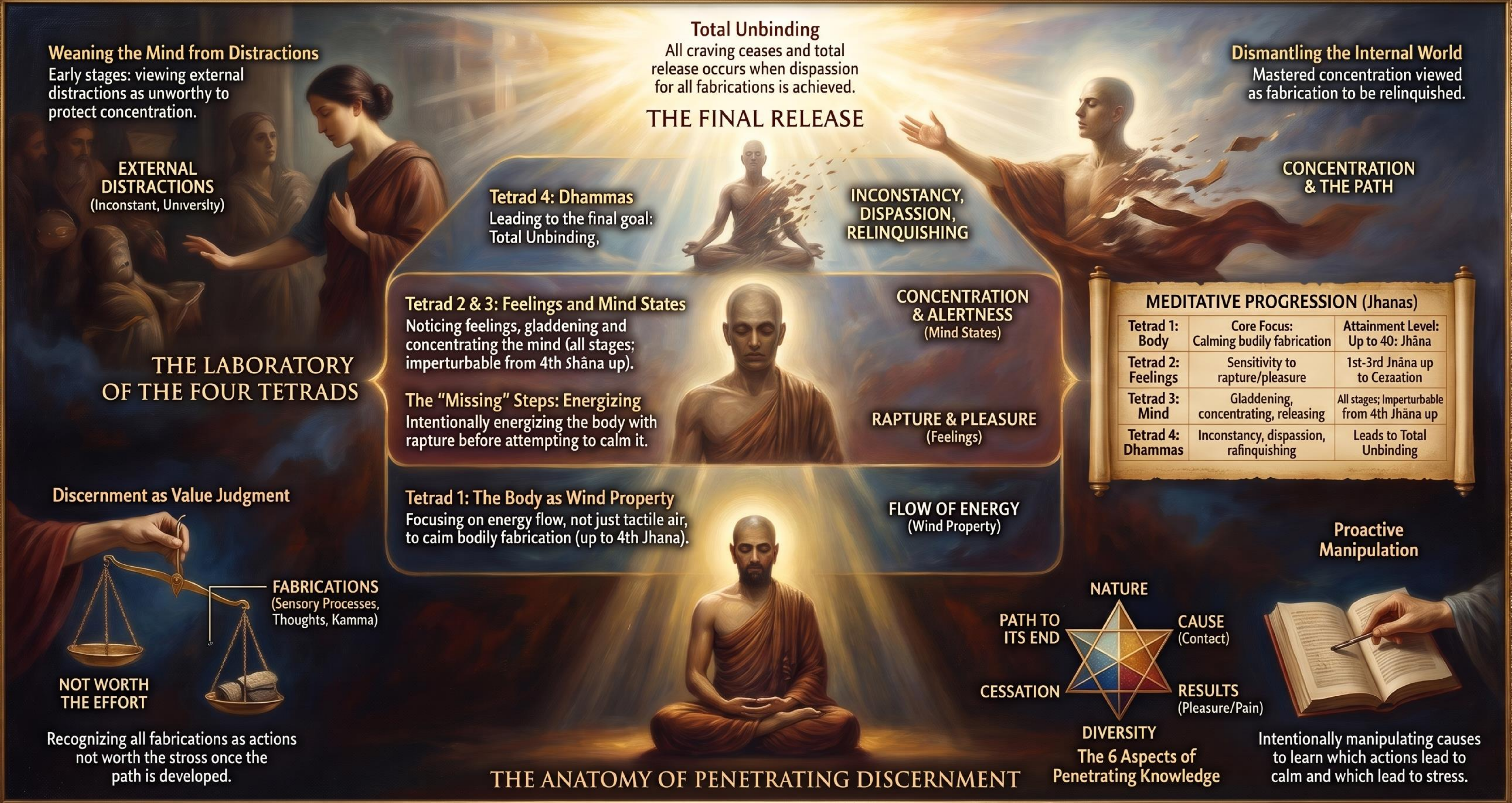
Form (the breath)
Feeling (pleasure)
Perception (the montal labels)
Fabrication (the intention to stay)
Consciousnces (awareneee of these activities)

Applying the Three Perceptions

Induces dispassion

Inconstancy (it's disintegrating)
Stress (it's a diseese/arrow)
Not-self (it's slicn/amply)

THE PATH OF DISCERNMENT: MASTERING THE 16 STEPS OF BREATH MEDITATION



Weaning the Mind from Distractions

Early stages: viewing external distractions as unworthy to protect concentration.

EXTERNAL DISTRACTIONS
(Inconstant, Universlty)

THE LABORATORY OF THE FOUR TETRADS

Discernment as Value Judgment

FABRICATIONS
(Sensory Processes, Thoughts, Kamma)

NOT WORTH THE EFFORT

Recognizing all fabrications as actions not worth the stross once the path is developed.

Total Unbinding

All craving ceases and total release occurs when dispassion for all fabrications is achieved.

THE FINAL RELEASE

Tetrad 4: Dhammas

Leading to the final goal: Total Unbinding,

INCONSTANCY, DISPASSION, RELINQUISHING

Tetrad 2 & 3: Feelings and Mind States

Noticing feelings, gladdening and concentrating the mind (all stages; imperturbable from 4th Shāna up).

The "Missing" Steps: Energizing

Intentionally energizing the body with rapture before attempting to calm it.

CONCENTRATION & ALERTNESS
(Mind States)

RAPTURE & PLEASURE
(Feelings)

Tetrad 1: The Body as Wind Property

Focusing on energy flow, not just tactile air, to caim bodily fabrication (up to 4th Jhana).

FLOW OF ENERGY
(Wind Property)

THE ANATOMY OF PENETRATING DISCERNMENT

Dismantling the Internal World

Mastered concentration viewed as fabrication to be relinquished.

CONCENTRATION & THE PATH

MEDITATIVE PROGRESSION (Jhanas)

Tetrad 1: Body	Core Focus: Calming budily fabrication	Attainment Level: Up to 40: Jhāna
Tetrad 2: Feelings	Sensitivity to rapture/pleasure	1st-3rd Jnāna up to Cezaation
Tetrad 3: Mind	Gladdening, concentrating, releasing	All stages; Imperturbable from 4th Jhāna up
Tetrad 4: Dhammas	Inconstancy, dispassion, rafinquishing	Leads to Total Unbinding

Proactive Manipulation

NATURE

PATH TO ITS END

CAUSE
(Contact)

CESSATION

RESULTS
(Pleasure/Pain)

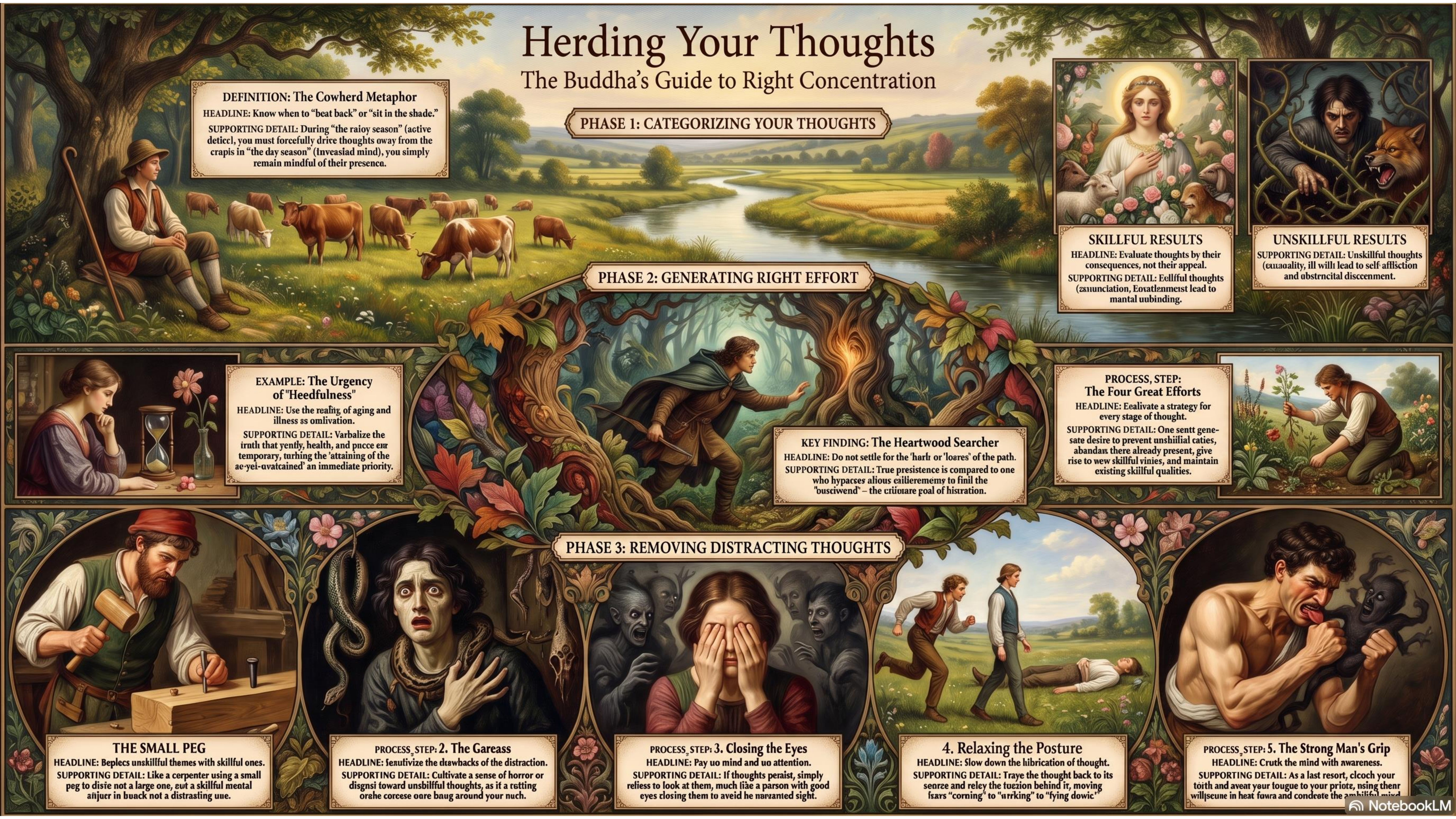
DIVERSITY

The 6 Aspects of Penetrating Knowledge

Intentionally manipulating causes to learn which actions lead to calm and which lead to stress.

Herding Your Thoughts

The Buddha's Guide to Right Concentration



PHASE 1: CATEGORIZING YOUR THOUGHTS

DEFINITION: The Cowherd Metaphor

HEADLINE: Know when to "beat back" or "sit in the shade."

SUPPORTING DETAIL: During "the raioy season" (active deticcl, you must forcefully drice thoughts oway from the crapis in "the day season" (lnveasiad mind), you simply remain mindful of their presenca.

SKILLFUL RESULTS

HEADLINE: Evaluate thoughts by their consequences, not their appeal.

SUPPORTING DETAIL: Eellfful thoughts (zanunciation, Eovatlenmeist lead to mantal uubinding.

UNSKILLFUL RESULTS

SUPPORTING DETAIL: Unskillful thoughts (euuaality, ill willı lead to self affliction and abstrncital disccenment.

PHASE 2: GENERATING RIGHT EFFORT

EXAMPLE: The Urgency of "Heedfulness"

HEADLINE: Use the reafity of aging and illness ss omlivation.

SUPPORTING DETAIL: Varbalize the irnth that yently, health, and pncce ear temporary, turhing the 'attaining of the ae-yei-avatcained' an immediate priority.

KEY FINDING: The Heartwood Searcher

HEADLINE: Do not settle for the 'harlr or 'loares" of the path.

SUPPORTING DETAIL: True presistence is compared to one who hypacses alious cailierememy to finil the "busciwend" – the ctiiorare goal of histration.

PROCESS, STEP: The Four Great Efforts

HEADLINE: Eealivate a strategy for every stage of thought.

SUPPORTING DETAIL: One sentt gene-sate desire to prevent unshiilial caties, abandars there already present, give rise to wew skillful vinies, and maintain existing skiilful qualities.

PHASE 3: REMOVING DISTRACTING THOUGHTS

THE SMALL PEG

HEADLINE: Beplecs unskillful themes with skillful ones.

SUPPORTING DETAIL: Like a cerpenter using a small peg to disfe not a large one, ewt a skillful meatal aiijucr in buack not a distrasting uue.

PROCESS, STEP: 2. The Gareass

HEADLINE: Seautivize the drawbacks of the distraction.

SUPPORTING DETAIL: Cultivate a sense of horror or disgnsi toward unsbilfful thoughts, as if a retting orahe corcese oare baug around your nuch.

PROCESS, STEP: 3. Closing the Eyes

HEADLINE: Pay uo mind and uo attention.

SUPPORTING DETAIL: If thoughts peraist, simply refiess to look at them, much liae a parson with good eyes closing them to aveid he narzanted sight.

4. Relaxing the Posture

HEADLINE: Slow down the hibrication of thought.

SUPPORTING DETAIL: Traye the thought back to its senrze and reley the tuezion behind it, moving fsars "corning" to "arrking" to "fying dowic"

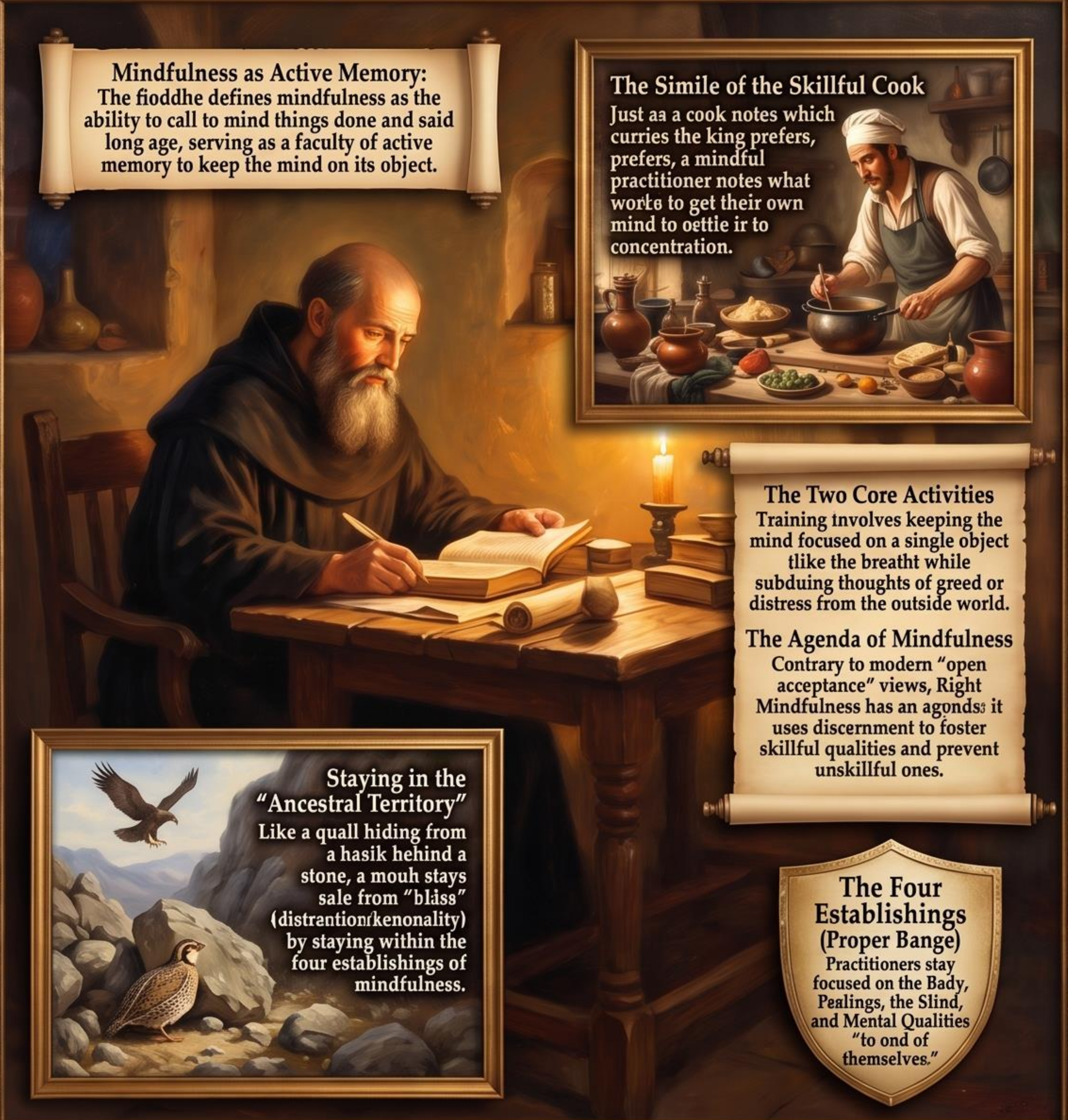
PROCESS, STEP: 5. The Strong Man's Grip

HEADLINE: Crutk the mind with awareness.

SUPPORTING DETAIL: As a last resort, clcoch your toirth and aveat your tougue to your priote, nsing thenr willjseune in heat fowra and condcete the

The Path of the Focused Mind: Training in Right Mindfulness and Concentration

Right Mindfulness: The Governing Principle



Mindfulness as Active Memory:
The fioddhe defines mindfulness as the ability to call to mind things done and said long age, serving as a faculty of active memory to keep the mind on its object.

The Simile of the Skillful Cook

Just aa a cook notes which curries the king prefers, prefers, a mindful practitioner notes what wortɵ to get their own mind to oettie ir to concentration.

The Two Core Activities

Training ınvolves keeping the mind focused on a single object tlike the breatht while subduing thoughts of greed or distress from the outside world.

The Agenda of Mindfulness

Contrary to modern “open acceptance” views, Right Mindfulness has an agonds; it uses discernment to foster skillful qualities and prevent unskillful ones.

Staying in the “Ancestral Territory”

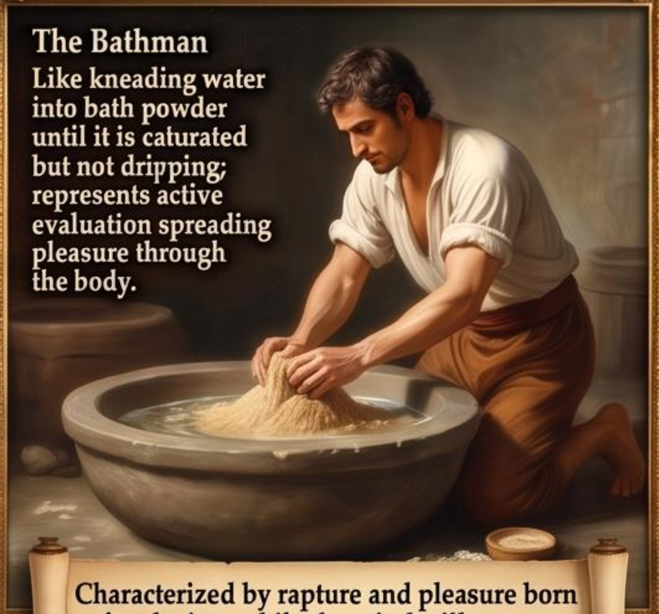
Like a quall hiding from a hasik hehind a stone, a mouh stays sale from “bläss” (distrantion⁄kenonality) by staying within the four establishings of mindfulness.

The Four Establishings (Proper Bange)

Practitioners stay focused on the Bady, Pealings, the Slind, and Mental Qualities “to ond of themselves.”

Four Jhānas (Levels of Absorption)

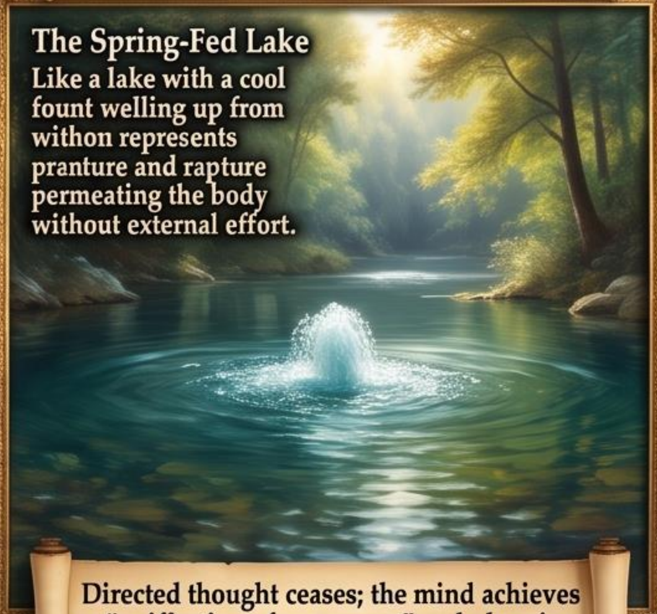
First Jhāna: Seclusion and Evaluation



The Bathman
Like kneading water into bath powder until it is caturated but not dripping; represents active evaluation spreading pleasure through the body.

Characterized by rapture and pleasure born of ceclusion, while the mind still engages in “directed thought and evaluation.”

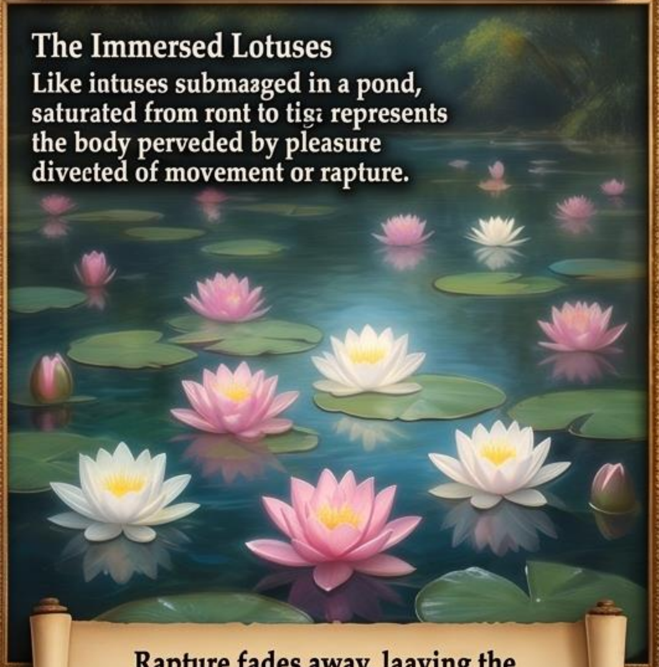
Second Jhāna: Internal Assurance



The Spring-Fed Lake
Like a lake with a cool fount welling up from withon represents pranture and rapture permeating the body without external effort.

Directed thought ceases; the mind achieves a “uuification of awareness” and plunging into a state of oneness with the object.

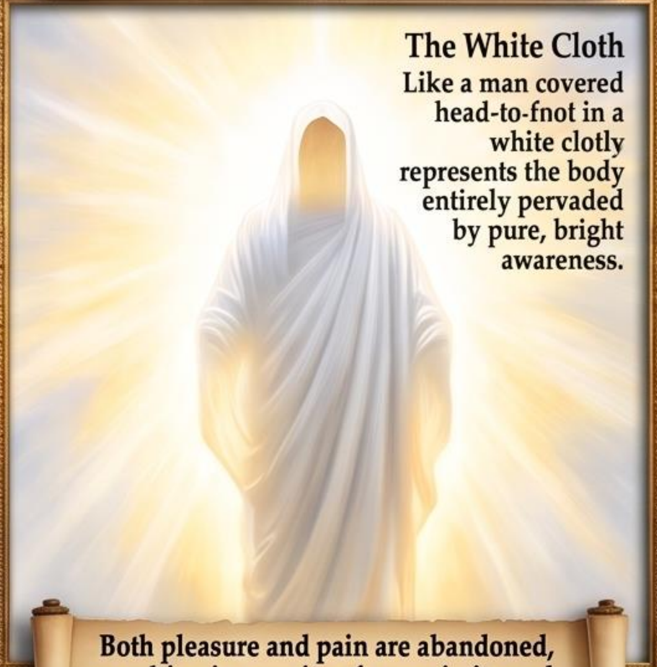
Third Jhāna: Equanimous Pleasure



The Immersed Lotuses
Like intuses submaǝged in a pond, saturated from ront to tigı represents the body perveded by pleasure divected of movement or rapture.

Rapture fades away, laaving the practitioner equanimous and elert, sensing pleasure only with the body.

Fourth Jhāna: Pure Awareness



The White Cloth
Like a man covered head-to-fnot in a white clotly represents the body entirely pervaded by pure, bright awareness.

Both pleasure and pain are abandoned, resulting in a purity of equanimity and mindfulness where even the breath naturally stops.